سبيل الله

"قل هذه سبيلى أدعو إلى الله
على بصيرة أنا ومن اتبعني"
صدق الله العظيم

الطب في ضوء الإسلام

دكتور غريب جمعه

سبيل الله

"قل هذه سبيلي أدعو إلى الله
على بصيرة أنا ومن اتبعني"
صدق الله العظيم

الطب في ضوء الإسلام

دكتور غريب جمعة

الإهـــــــداء

إلى الداعية الإسلامى المهندس / محمـــد توفيق بن أحمد سعد ، مؤسس « دار تبليغ الإسلام » ورئيس تحرير « البريد الإسلامى » ، الذى يجاهد لخدمة الدعوة الإسلامية ، منذ أكثر من نصف قرن ، فى صمت ، بعيدا عن البريق - الذى يخطف الأبصار - ويفسد النوايا ، وينحرف بالعقول .

وإنما تحت شعار : « اعمل ليراك الله وحـــده ، بعيدا عن أعين الناس » .

إلى ذلك المجاهد ، أهدى هـــذه الصفحات - بعد استئذانه فقد تعلمت الكتابة - كما تعلم غيرى - فى مدرسـة « البريد الإسلامى » .

أمدّ الله فى عمره ، ونفع به ، وبارك فى ذريته ، وتقبـل سعيه المشكور ، وجهاده المأجور ، بإذن الله .

اللهم آمين .

د / غريب جمعه

ثم شكر ودعاء

لا يفوتنى ، أن أوجه الشكر إلى العاملين « بمطبعة الكيلانى » : تلك الدار التى نحسبها أسست على التقوى - من أول يوم - من غير أن نزكى على الله أحدا .

وعلى رأس هذه المطبعة ، مديرها الصالح الحاج رشاد كامل كيلانى الذى قام بطبع هذه الصفحات ، حسبة لله .

أسأل الله أن يضاعف له الأجر أضعافا مضاعفة ، بقدر ما تضاعفت تكاليف الطباعة ، وأن يجزيه عنى ، وعن القراء خير ما يجزى عباده العاملين ، لخدمة دينه ، وإعلاء كلمته .

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه ،
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لاشريك له ،
ولا حول ولا قوّة إلا به ،
ولا أمل إلا فيه ،
ولا عون إلا منه ، ولا توكل إلا عليه .

وأصلى وأسلم على رسول الله وخاتم النبيين سيدنا : محمد بن عبد الله الذى أرسله الله إلى الناس كافة ، فأنار به البصائر ، وطهر به السرائر ، وقوّم به الضمائر ، صلوات الله عليه وآله وصحبه أجمعين .

وبعد :

فهذه صفحات تناولتُ فيها بعض الموضوعات الطبية التى تتصل اتصالا مباشراً بحياة الناس ، وعالجتها وقدمتها فى ضوء الإسلام الحنيف ، وقد ألزمت نفسى بالآتى :

أولا : أن لا ألوى عنق آية كريمة ، أو حديث نبوىّ شريف ، ليوافق نظرية علميــة قد تتغير مستقبلا ، فى محاولة عاجلة فى بعض الأحيان ، لإثبات أن هذا القرآن من عند الله .

وإنما الذى أتصوره أن الآية الكريمة أو الحديث الشريف يُلقى ضوءاً على موضوع علمى معين ، وعلينا أن نهتدى بهذا الضوء فى بحث هذا الموضوع للكشف عن العبر التى تتضمنها الآية أو الحديث مع الثقة الكاملة بأن القول ما قاله الله ورسوله ، وصدق الله ورسوله .

ولست بهذا أغض من شأن العلم ، كلا . لأننى ما أحببت العلم واجتهدت فى طلبه إلا لأن ديني حببه إلىّ ، وفرض علىّ طلبه وكره إلىّ الجهل وحذرنى منه .

ولكن الذى أريد أن ألفت النظر إليه : أن العلم خادم للدين ، وليس سيِّداً له ولا مهيمناً عليه .

ثانياً : حافظت على المادة العلمية قدر استطاعتى ، دون أن أُدْخِلَ القارئ فى تفصيلات وتفريعات تشتت الذهن وتصرف عن موطن العبرة ، لأنها تحتاج إلى تخصص ، بل ربما إلى درجة عالية منه .

ثالثاً : لم أكتب موضوعا من الموضوعات إلا على وضوء ، وبعد صلاة ودعاء إلى الله — تبارك وتعالى — أن يفتح علىّ ويوفقني فيما أكتب ، وأن يجعله نافعاً لكل من قرأه أو سمعه ، خالصاً لوجهه الكريم ، وذلك أسوة بسلفنا الصالح رضى الله عنهم .

رابعًا : ترقيم الآيات وإسناد الأحاديث إلى رواتها ، كما تشير الكتب الصحاح .

وإذا كان الإسلام وهو خاتم الأديان ، لأنه الدين العام الخالد ، جاء ليهذب النفوس ويسمو بالأرواح ، عن طريق العقائد والعبادات والمعاملات والأخلاق ، فقد جاء ليصلح الأبدان بالنظافة والرياضة والتزام القواعد الصحية السليمة .

يقول الإمام ابن القيم ، رحمه الله :

(كيف تنكر أن تكون شريعة المبعوث بصلاح الدنيا والآخرة مشتملة على صلاح الأبدان كاشتمالها على صلاح القلوب ، وأنها مرشدة إلى حفظ صحتها ودفع آفاتها بطرق كلية ، قد وُكل تفصيلها إلى العقل الصحيح والفطرة السليمة بطريق القياس والتنبيه والإيماء ، كما هو فى كثير من مسائل فروع الفقه) . (زاد المعاد جـ ٢ ص ١٩٨) .

ولعل الله يجعلنا أهلا لفضله ، فيمتعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحيانا ، ويجعل لنا فسحة من الوقت ، ويوفقنا إلى كتابة صفحات من بعدها صفحات - حتى تكون بين يدى القارئ أجزاء ، وليس جزءاً ، على أن لا يتوقف فهم جزء على سابقه أو لاحقه ، وإنما هو وحدة مستقلة إن قرأتها فقد عرفت ما فيها ، وإن قرأت غيرها فقد أضفت إلى معلوماتك بقدر ما قرأت ووعيت وهكذا .

. . .

ويعلم الله أنني ما ألوتُ الصواب جهداً ، ولا الحقّ ابتغاء وقصداً .

فإن كنت قد أصبت ، فلله الحمد والمنّة .

﴿ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ ﴾ .

(هود الآية ٨٨)

وإن كانت الأخرى ، فدعائى :

﴿ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ﴾ .

(البقرة الآية ٢٨٦)

وَآخِرُ دَعْوانا أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعالَمِينَ .

الجيزة في رمضان المبارك ١٤٠٠ هـ (أغسطس ١٩٨٠)

وكتبه الفقير إلى ربه

دكتور / غريب جمعة

فهرست الموضوعات

(١) الرحلة المشئومة فى جسم الإنسان

جاءنى وهو منتفخ الأوداج على وجهه مسحة كبر تدل على جهل مركب، ثم بادرنى فى غلظة وجلافة قائلا : تقولون إن الله حرم الخمر وأنا لم أجد كلمة فى القرآن تقول : « لاتشربوا الخمر » كما قال الله : ﴿ لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا ﴾ (آل عمران الآية ١٣٠) وكل ما وجدته هو « فاجتنبوه » .

وهنا أدركت أن محدثى يعانى من أُمِّيَّة دينية، وإن كان من حملة المؤهلات العلمية العاليـــة بكل أسف !! وأن علىَّ أن أترفق به، وأن أجادله بالتى هى أحسن، لعله يزكى أو يذكر فتنفعه الذكرى . وبعد أن أفرغ شحنته قلت له : يسعدنى أن تتعرف على أمور دينك خاصة فيما يتعلق بالحلال والحرام، ولـكنى أود أن أسألك — وأنت الرجل المثقف — هل يمكنك أن تكمل الآية التى تعنيها ؟ ولـكنه لم ينبس ببنت شفة كما يقولون . ثم أردفت قائلا : إن الله تبارك وتعالى ذكر الاجتناب فى أخطر الأمور بالنسبة للمسلم، وهو توحيد الله، حينما قال :

﴿ ذَٰلِكَ وَمَنْ يُعَظِّمْ حُرُمَاتِ اللهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَأُحِلَّتْ لَـكُمُ الْأَنْعَامُ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْـكُمْ فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ ﴾ . (الحج الآية ٣٠)

أفترى أن هذه الآية يفهم منها إباحة عبادة الأوثان وقول الزور ؟
وأسقط فى يد المسكين . . . ! !

وهنا قلت له إن الآية أو الآيتين التى تعنيهما - ياصاحبى - هما :

﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ، إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴾ . (المائدة الآيتان ٩٠ ، ٩١)

وإذا تأملت هاتين الآيتين وجدت أن الحق جل وعلا افتتح الآية الأولى بإنما التى تفيد الحصر للمبالغة فى ذمها ، فكأنه يقول : ليست الخمر إلا رجساً ، كما أنه اعتبرها من عمل الشيطان ، وهو العدو اللدود للمؤمنين من عباد الله ، فكأن الاجتناب هنا ينم عن التحذير ولا يصدر التعبير به إلا فى جو ملىء بالإشفاق المشبع بالحرص على تحويل النفوس وصرفها عما علق بها من رغبة وحرص أو شهوة ، وانظر إلى تسميتها رجساً ، والرجس تستقذره النفوس ، وتحرص أشد الحرص على اجتنابه !..

ثم انظر كيف ختم هذه الآية بعد الأمر بالاجتناب ، بالتشويق إلى بغية كل إنسان وهو تحقيق الفلاح بقوله : ﴿ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ..! ﴾

فمن أراد ذلك فليجتنب الخمر ، وليحذر مجرد الاقتراب منها والتلوث بها . فهل بعد ذلك يمكن القول بأنه لم يرد نص قاطع بتحريم الخمر ؟ !

﴿ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمَ بِهَٰذَا ، سُبْحَانَكَ ، هَٰذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ ﴾ . (النور الآية ١٦) .

وتؤكد السنة النبوية ذلك ، فيما رواه « أحمد » و « البخارى » و « مسلم » عن « أنس » . قال : كنت أسقى بعض الأصحاب عند « أبى طلحة » ، حتى كاد الشراب يأخذ منهم ، فأتى آتٍ من المسلمين فقال : أما شعرتم بأن الخمر قد حرمت ؟ فقالوا : حتى ننظر ، ونسأل .

فقالوا : يا « أنس » . اسكب ما بقى فى إنائك ، وما هى إلا من التمر ، والبسر ، وهى خمرهم يومئذ .

ومن ذلك أيضاً ما رواه « مسلم » و « أبو داود » و « الترمذى » من حديث « ابن عمر » رضى الله عنهما . قال :

قال رسول الله ﷺ :

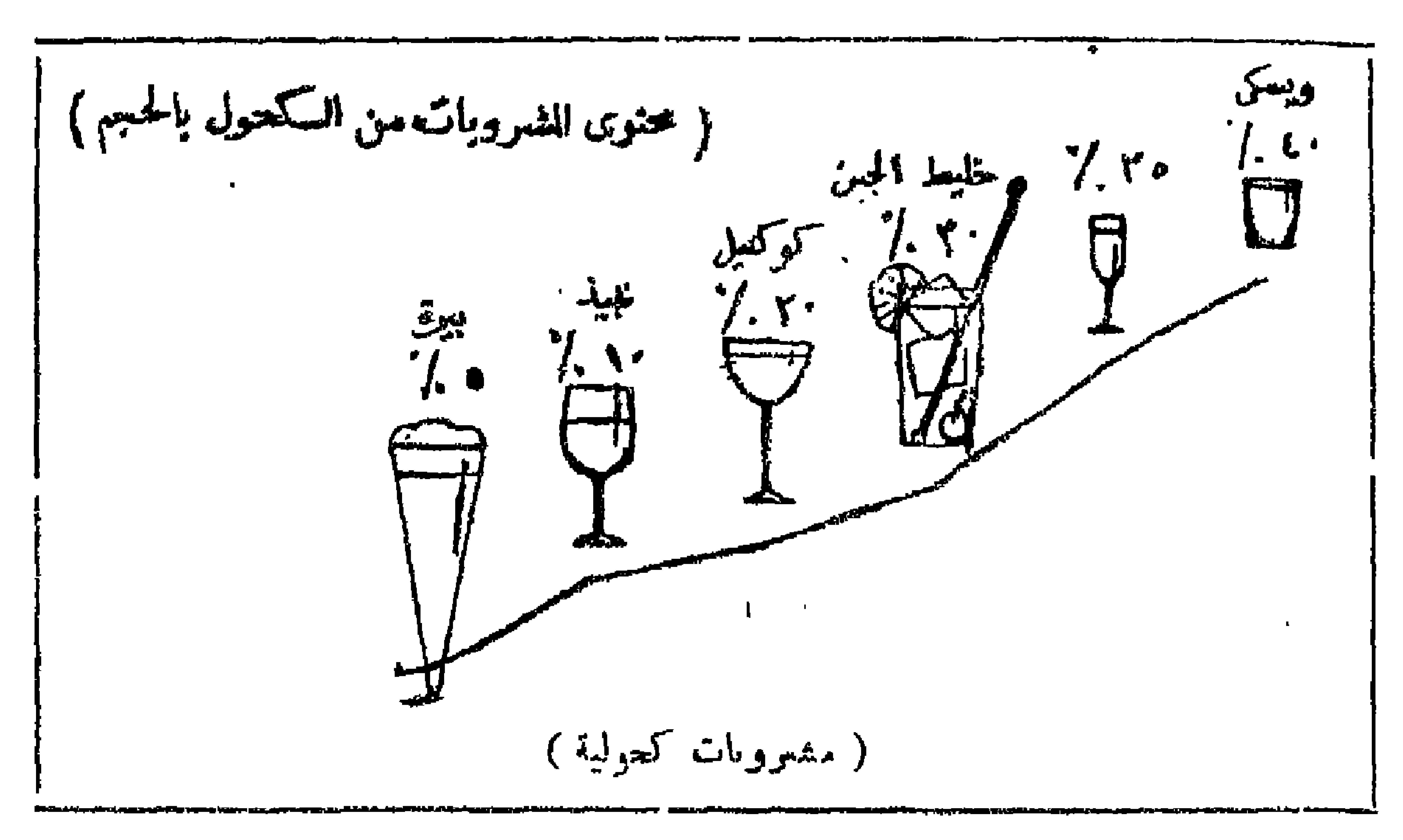
« كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ ، وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ » .

وقد خطب « عمر بن الخطاب » رضى الله عنه ، على منبر رسول الله صلى الله عليه وسلم ، بحضرة كبار الصحابة ، فقال :

أيها الناس : نزل تحريم الخمر ، وهى من خمسة : من العنب ، والتمر ، والعسل ، والحنطة ، والشعير .

والخمر : ما خامر العقل ، (أى ستره) .

ويحسن بى - يا صاحبى - بعد بيان حكم القرآن والسنة ، فى الخمر أن أحدثك عن :



(مشروبات كحولية)

طريقة تحضير الخمور بصفة عامة :

يتم ذلك التحضير بتخمير بعض الحبوب ، مثل : الذرة ، والشعير ، أو العسل ، وعصير العنب ، أو المواد النشوية ، كالبطاطس .

ويحتوى المحلول المخمر على ما يقرب من ١٥ ٪ من الكحول ، وهو يصلح لتحضير البيرة ، والنبيذ . أما المشروبات التى تحتوى على نسبة أعلى من الكحول ، مثل : الكونياك ، والويسكى ، فإنها تحضر بتقطير الكحول بالماء المقطر ، وتضاف إليه بعض المواد التى تكسبه الطعم والرائحة .

وأما عن الرحلة التى يقوم بها الكحول ، الذى تحتويه الخمر ، داخل جسم الإنسان :

تبدأ تلك الرحلة بالفم ، ثم البلعوم ، ثم المرىء ، ثم المعدة ، حيث يُمتص جزء منه بواسطة جدار المعدة . أما الباقى ، فيمرّ إلى الأمعاء الدقيقة ، حيث يحمله الدم إلى الكبد الذى يحرق معظمه لينتج طاقة وحرارة ، ثم يغادر الكبد إلى القلب الذى يضخه إلى الرئتين ، حيث يخرج منه جزء مع هواء الزفير ، (وهـــذا يعطى رائحة خاصـة لفم السكران) ، ويخرج جزء آخر مع البول ، والعرق ، ثم يعود الكحول من الرئتين إلى القلب مرة أخرى ، حيث يوزعه على جميع أجزاء الجسم ، ومنها المخ بالطبع .

أثر الكحول فى هذه الرحلة المشئومة :

أولا : أثره على الجهاز الهضمى :

١ — يؤدى إلى فتح الشهية فى أول الأمر ، ولكنه يعوق الهضم ، ثم يعطله تماماً فى النهاية ، وبهذا يحدث اضطراب فى المعدة ، يؤدى إلى مرور الطعام إلى الأمعاء دون هضم . وينتج عن هذا الطعام الذى لم يتم هضمه حدوث إسهال (إسهال الشراب) ..

وهكذا تسقط حجة شرب الخمر لفتح الشهية .

وقد قال عربى لرجل يُعاقر الخمر : ما تصنع بالخمر ؟ قال إنها تهضم طعامى . فقال العربى : إنها تهضم من دينك وعقلك ، أكثر مما تهضم من طعامك .

٢ — يؤدى إلى تهيج المعدة ، وتزداد خطورة هذا التهيج ، إذا كان المريض مصاباً بحموضة أو بقرحة المعدة ، التى تؤدى فى بعض الحالات إلى قئ دموى .

٣ — يؤدى إلى تليف الكبد ، وضمور فى أنسجته وفى خلاياه ، وبالتالى إلى هبوط فى وظائفه ، وما أدراك ما وظائف الكبد ؟ ! ، ولقد أصبح هذا المرض (التليّف) خاصاً بالخمر ، ويطلق عليه : (Laenec Cirrhosis) ، وتزداد نسبة هذا المرض فى الدول التى يكثر فيها إدمان الخمر . وتتأثر خلايا الكبد ، إما بطريقة مباشرة ، أو غير مباشرة ، أو لعدم تناول الأغذية الكافية للوقاية منها ، أو نتيجة نقص البروتينات والفيتامينات . وتفقد هذه الخلايا حيويتها نتيجة لذلك ، وتتحول إلى ألياف ، ينتج عنها تغير هيكل الكبد ، وصغر حجمه .

وبالتالى تتأثر وظائفه ، وينتج عن ذلك مضاعفات خطيرة مثل :

(١) حدوث نزيف تحت الجلد ، وفى أجزاء متعددة من الجسم لنقص عوامل التجلط والبروتينات التى يصنعها الكبد .

(٢) يؤدى نقص البروتينات إلى تورم الجسم .

(٣) حدوث غيبوبة كبدية (Hepatic Coma) ، وذلك لعجز الكبد عن إبطال مفعول المواد الضارة ، ومنها النشادر .

(٤) يؤدى التليف إلى ارتفاع الضغط بالأوردة البابيـة الكبدية (التى تحمل نتائج الهضم من الأمعاء إلى الكبد) . وذلك يؤدى بالتالى إلى اتساع أوردة المستقيم مسببـة « البواسير » . وكذلك تتسـع أوردة المرىء ، وخصوصاً الجزء الأسفل منه . وقد يؤدى ذلك إلى قىء دموى . وتعرف هذه الحالة « بدوالى المرىء » .

(٥) يؤدى ارتفاع الضغط فى الأوردة البابية إلى « احتقان » المعدة والأمعاء ، فيؤثر ذلك على عملية الهضم . ويصحب ذلك فقدان الشهية وغثيان فى بعض الأحيان .

(٦) يتضخم « الطحـال » . وينتـج عن ذلك التضخم ثلاثة أمور خطيرة :

ا — ازدياد تكسر الكرات الدموية الحمراء ، ويؤدى ذلك إلى حدوث الأنيميا (فقر الدم) .

ب — قلة الصفائح الدموية التى تساعد فى عمليـة التجلط وينتج عن ذلك النزيف .

جـ — قلة كرات الدم البيضاء . وهـذه تمثل خط الدفاع الأول الذى جهّزه الخالق داخل الجسم لصد هجوم الميكروبات .

تأثير الكحول

الوقت التقريبى للتخلص منه	الحالة الأكلينيكية	النسبة العليا فى الدم	كمية الويسكى
٦ ساعات	سُكر خفيف	١ر٠ ٪	١٥٠ سم
٦ — ١٢ ساعة	سُكر بيّن	١ر٠ — ٢ر٠ ٪	١٥٠ — ٣٠٠ سم
١٢ — ٢٤ ساعة	سُكر شديد غيبوبة	٢ر٠ — ٤ر٠ ٪	٣٠٠ — ٦٠٠ سم
٢٤ — ٤ ساعة	غيبوبة وفاة	٤ر٠ — ٧ر٠ ٪	٦٠٠ — ١٠٠٠ سم

التخلص من الكحول

أكسدة ٩٧ ٪

من الكليتين ٢ر٥ ٪

من الرئتين ٠ر٥ ٪

يتخلص الجسم من الكحول بأكسدته (أو إحراقه). والعضو الرئيسى القائم بهذه العملية هو الكبد وإن كانت الرئتان والكليتان يخرجان بعضا من الكحول.

سرعة الأكسدة ثابتة وعلى ذلك فكلما زادت كمية الكحول التى يتناولها الانسان طالت المدة اللازمة للتخلص منه. كما هو مبين فى الجدول

(٧) يحدث « الاستسقاء » وهو تراكم سائل داخل التجويف البريتونى بالبطن ، ولا يظهر ذلك السائل إلا بعد تراكم ٢ لتر منه !!

ثانياً : أثره على القلب والأوعية الدموية :

(١) يؤدى إلى زيادة عدد ضربات القلب وارتفاع الضغط الذى تزيد خطورته عند المرضى المصابين به أصلا . ومن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم حدوث نزيف بالمخ قد يؤدى إلى الوفاة فى خلال أيام .

(٢) يؤدى إلى اتساع الأوعية الدموية السطحية الموجودة تحت الجلد ، فيزيد توارد الدم فيها ، فيشعر المريض بالدفء . وهو دفء كاذب ، لأن ذلك يكون على حساب كمية الدم فى الجسم كله ، ولذلك يتعرض الدم الموجود فى الأوعية العميقة للبرد ، وبالتالى تنخفض درجة حرارة الجسم العامة .

وبهذا تسقط حجة القائلين بضرورة شرب الخمور بغرض التدفئة .

(٣) يؤثر تأثيراً سيئاً على المرضى المصابين بالذبحة الصدرية ، وعلى ذلك فإن إسرافهم فى الشرب وتماديهم فى السهر يعجل بنهايتهم[1].

---

(١) يؤدى الكحول إلى التهاب عضلة القلب بسبب سوء التغذية أو بسبب تأثيره السام المباشر على عضلة القلب .

ثالثاً : أثره على الجهاز العصبي . أو قل عربدته فى الجهاز العصبى :

(١) يؤثر الكحول أولا على قشرة المخ Cerebral Cortex وهى الجزء المسئول عن التفكير والإدراك والتحكم العضلى . ونتيجة لذلك تتبلد الحواس ، ويضطرب التوافق ، ويغيب الوعى .

فكأن حالة السكر ماهى إلا حالة تخدير : لاتذهب هما ، ولا تعالج سقما .. وكما يقول الشاعر الجاهلى :

شربت الإثم حتى ضلّ عقلى كذاك الخمر تفعـل بالعقول !

ولك أن تتصور - يا صاحبي - ما يحدث من أخطار إذا كانت هذه حال شخص يقود سيارة ، أو يمارس عملا تتعلق به حياة الآخرين . وكم سمعنا عن كوارث كانت الخمر وراء حدوثها .

وتأكيداً لهذا المعنى ، جاء فى « الموسوعة الطبية الحديثة » الجزء الثانى عشر ص ١٧٤٦ تحت عنوان :

الكحول والقيادة :

« إن تأكيد الخطر الذى ينجم عن قيادة السيارة تحت تأثير الكحول يكاد يكون مفروغا منه ، فالشخص العادى الذى يشرب ست زجاجات من البيرة ، أو ست كئوس من الويسكى يحمل فى دمه تركيزاً للكحول يبلغ ١٥ر٪ ، وهذا هو الحد القانونى فى أمريكا ، الذى لا يسمح للمرء أن يقود سيارته بعده .

والواقع أن الإبصار والتوافق وحضور الذهن ، ومن ثم المهارة في القيادة تختل اختلالا بيّنا بكميات من الكحول أقل من ذلك بكثير . زد على ذلك أن الكمية « المأمونة » تختلف من شخص إلى آخر ، فهناك أشخاص لا يجوز لهم قيادة السيارات ، عندما يشرب الواحد منهم ، ولو كأسا صغيرة من مشروب خفيف ، ولنفس الحجة فإن كل شخص يقوم بعمل تتوقف فيه سلامته هو أو غيره من الناس على صحة الحكم ، وتوافق تصرفاته يركب خطرا كبيرا إذا شرب » ا . هـ

فهل يفهم ذلك سائقو ، وأصحاب السيارات ، الذين أسكرتهم نشوة الغنى ؟

٢ — يؤدى إلى تخدير مراكز المخ الكابحة التى تحكم الانفعالات فإذا تخلص السكير من الكبح الطبيعى ، أحسّ بنشوة لبعض الوقت وتحرّر من وعيه ، وأصبح أكثر رغبة فى الناحية الجنسية ، وأكثر جرأة وعدوانية تدفعه إلى ارتكاب الجرائم ، وهو لا يبالى !.

ثم لا تلبث نشوته وجرأته ، ورغبته الجنسية أن تنقص نقصا واضحا حتى يصاب بالإعياء !..

وربما انتهى به الأمر إلى سبات عميق ، فإذا كانت الكحول مرتفعة (سبعة فى الألف) انتهى به إلى الموت !..

رابعا : أثره على الكليتين :

يؤدى إلى إفراز كمية من البول الشديد الحموضة ، وسبب ذلك تثبيط الأعصاب المركزية ، وذلك لا يعتبر مدراً للبول ، وبينما يزيد إفراز كمية البول ، يقلّ إفراز أملاح الصوديوم ، والبوتاسيوم ، ويرجع ذلك إلى إفراز الغدة فوق الكلية .

خامسا : أثره على مقاومة الجسم :

ثبت طبيًّا أن الأشخاص الذين يشربون الخمر أكثر استعدادا للإصابة بالأمراض المختلفة ، وأقل مقاومة من الذين لا يشربونها ، وقد ذكر ذلك المرحوم الأستاذ الدكتور « عبد العزيز باشا إسماعيل » فى كتابه « الإسلام والطب الحديث » ص ٢٦ ، حيث يقول :

« ولكن ضعف الإرادة ، يجعل الشخص عبدا لعادة (شرب الخمر) وقد وصفها كاتب من أكبر الكتاب الإنجليز فى كتابه ، وكان يتعاطى الخمر ، فقال :

إنى لا أحسّ أنى فى شعورى وإدراكى ، إلا إذا كنت متأثرا بالخمر . ولكنى فى هذا الوقت ، وأنا سكران ، لا أعرف نفسى الأولى ! » .

فكأنه فى الحقيقة أضاع نفسه ، لأن عادة شرب الخمر كانت شديدة عنده ، حتى أنه فى الأوقات التى لا يشرب فيها يشعر بالكآبة

والبؤس ، ولا يحسّ نفسه سعيدا ، وكأن شيئاً مهماً ينقصه ، حتى إذا شرب شعر بالسعادة ! . . ولكنه فى هذه الحال ليس طبيعيًّا ، بل هو سكران ، وقد مات فى شبابه « بالسلّ » ، مع أنه لو عاش لم يبعد أن يكون أكبر شاعر » .

سادسا : أثره على التغذية :

على الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن وما يترتب عليها من مضاعفات تجنب تعاطى الخمور بقدر الإمكان ، فكوب البيرة الذى يبلغ حجمه ربع لتر يحتوى على ١٢٠ سعرا ، وفى كأس الويسكى مثل ذلك . أضف إلى ذلك أن الكحول يفتح الشهية ، كما ذكرنا من قبل ، ولذلك فإن الالتزام بنظام غذائى يصبح عديم الفائدة تحت تأثير الكحول ، وليس للكحول أية قيمة غذائية سوى الطاقة الحرارية الموجودة فيه ، فهو خال تماما من البروتينات والمعادن والفيتامينات ..

ولما كان شربه إلى درجة الإدمان يؤدى إلى فقدان الشهية فى النهاية ، فإن الشارب المعتاد ، يعتمد على الكحول ، بديلا عن الغذاء . وذلك أمر بالغ الخطورة ، لأن الجسم فى حاجة إلى مواد غذائية وإلى فيتامينات تزداد مع زيادة السعرات الحرارية ، ويوضح ذلك القانون الغذائى ارتفاع نسبة أمراض نقص الفيتامينات بين شاربى الكحول . وقد انتقد المؤتمر الدولى للأطباء المنعقد فى سنة ١٩٢٩ وصف الخمر كدواء ، وقرر أن انتشارها هدم لسعادة الأمم وتقويض لبناء الأخلاق .

سابعاً : أثره على النسل :

١ — ينشأ أولاد السكير معتلى الأجسام، وربما ناقصى العقول، ذوى ميول إلى الإجرام، ودوافع إلى الشر، وتهافت على الخطيئة.

٢ — إذا ولد الجنين ولم تجهضه أمه ـ لأن الخمر سبب من أسباب الإجهاض ـ ولد معرضاً للتشوهات الخِلقية، فضلا عن الأمراض الخُلُقية التى تنتقل إليه من أبيه بطريق الوراثه .

تلك يا صاحبي ـ بإيجاز ـ آثار الرحلة المشئومة للخمر داخل الجسم . أما أثرها على الاقتصاد والاجتماع فليس ذلك مجال بحثه .

وهكذا تدرك أن الله ـ تبارك وتعالى ـ حينما حرم الخمر كان لحكمة بالغة، تتجلى فى رحمته بعباده، حتى لا يقتلوا أنفسهم قتلا بطيئاً بهـذا الرجس ! . . وقد تغيب هذه الحكمة عن أذهان السكارى، وعن عقول وقلوب الذين يدعون إلى إباحة شرب الخمور باسم السياحة . وكأن السائح محروم من الخمر فى بلاده ! ! ! قد تغيب عن هؤلاء وهؤلاء .

ولكننا نخاطب العقلاء الذين يتقون الله فى أوطانهم، فهم الجديرون بالخطاب :

﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَىٰ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ .

(الذاريات / ٥٥)

(٢) حول فتوى البيرة

آلمنى كما آلم غيرى من الذين اعتادوا أن يقـرأوا لصاحب عنوان « قرآن وسنة » بجريدة الجمهورية : (فتوى إباحة شرب البيرة لأبناء الأمة الإسلامية ، دون خوف أو حرج ، ما داموا لم يسكروا منها ، فإذا سكروا فالكأس التى ظهر السكر عند تناولها فقط هى الحرام ، أما ما قبله فهو حلال طيب) .

ولن أناقش هذه الفتوى من وجهة النظر الإسلامية ، فقد كفتنا مجلة « الاعتصام » مؤونة ذلك على لسان أفاضل العلماء . وإنما سأناقش هذه الفتوى من وجهة النظر الطبية البحتة ، أى رأى الطب فى البيرة . وكنت أود أن يطلع فضيلته على ذلك الرأى حتى يكون أمامه نور على نور ، وربما راجع نفسه قبل أن يصدر فتواه على أساس أنه « لا ضرر ولا ضرار » . وخلاصة هذا الرأى مايأتى :

(١) جاء فى الجزء الثانى عشر من الموسوعة الطبية الحديثة وهى من تأليف نخبة من العلماء التابعين لمؤسسة المطبعة الذهبية Golden Press تحت عنوان الكحول والقيادة ما يلى(١) :

إن تأكيد الخطر الذى ينجم عن قيادة السيارة تحت تأثير الكحول يكاد يكون مفروغاً منه ، فالشخص العادى الذى يشرب ست زجاجات

(١) سبق الاستشهاد بهذا الرأى .

ونحن نعيده مرة أخرى ، تنبيهاً للغافل ومعونة للعاقل .

من البيرة ، أو ست كئوس من الويسكى يحمل فى دمه تركيزا للكحول يبلغ ١٥ر٪ ، وهذا هو الحد القانونى فى أمريكا الذى يسمح للمرء أن يقود سيارة بعده . والواقع أن الإبصار والتركيز وحضور الذهن، ومن ثم المهارة فى القيادة تختل اختلالا بينا بكميات من الكحول أقل من ذلك بكثير . أضف إلى ذلك أن الكمية المأمونة تختلف من شخص إلى آخر ، فهناك أشخاص لا يجوز لهم قيادة السيارات عندما يشرب الواحد منهم ولو كأساً صغيرة من مشروب خفيف ولنفس الحجة ، فإن كل شخص يقوم بعمل تتوقف فيه سلامته هو أو غيره من الناس على صحة حكمه ، وتوافق نظره ، فإنه يركب خطأ كبيراً إذا شرب .

(٢) نشرت المجلة الطبية الكندية (المجلد ٩٧ ص ٨٨٣) تقريراً لأربعة من الأطباء الكنديين هم : مورين ، فولى ، ماريتو ، روسيل أثبتوا فيه أنهم لاحظوا ظهور مرض فى القلب سموه : وباء ، لسرعة انتشاره بين شاربى البيرة فقط ، ويظهر بهذه الأعراض .

- يأتى فجأة بدون مقدمات حيث يشعر المريض بضيق فى التنفس وسرعة فى ضربات القلب مع سعال شديد .
- قد يصاحب ذلك ألم فى أعلى البطن مع قىء ونزيف دموى من المعدة ، وظهور علامات هبوط بالقلب ، وهى تقضى على المصاب فى عدة أيام .

إذا اجتاز المريض هـــذه المرحلة ولم يمت ، فإنه يصاب باستسقاء باطنى ، وكذلك استسقاء فى عضلة القلب وانسداد شرايين القلب كذلك .

أما نتيجة الفحص بالأشعة ، فقد تبين منها ما يأتى :

يوجد تضخم فى حجم القلب مع ضعف فى القيام بوظائفه الأساسية

أما الصفة التشريحية لجثث المتوفين حينما تم تشريح تلك الجثث فقد تبين أن :

القلب :

محتقن ومتضخم وبه قليل من التمدد مع احتوائه على جلطة دموية فى الأذين والبطين الأيسر منه .

الكبد :

وجدت به بقع من نزيف مختلفة الأحجام مع احتقان عام وقليل من التضخم .

ولقد أجمع هؤلاء الأطباء أن هذه الصورة المرضية تختلف عن تلك التى تصيب مدمنى الخمر حيث يصابون بتضخم عضلة القلب المتبوع بهبوط مزمن فى القلب ، وإنمـــا هى حالة جديدة تحـدث فقط بين مدمنى البيرة .

(كتبت مجلة « اللانست » الطبية اللندنية تعليقاً على ذلك التقرير فى عددها الصادر فى ٢٧ أكتوبر سنة ١٩٥٧ ص ٩٢٨) .

تلك هى خلاصة سريعة لرأى الطب فى البيرة .

ولكن يبقى هناك نقطتان للمماحكة :

الأولى :

أنه إذا كانت البيرة تحتوى على ٥ — ٧٪ من الكحول ، فإن بعض الأدوية يدخلها الكحول أيضاً . فلماذا لا يقال عنها ما يقال عن البيرة ؟ وهذا اعتراض مضحك !!

لان الكحول حينما يدخل الأدوية يتعرض لتفاعلات كيميائية Chemical Reactions تجعله يفقد خواصه كمسكر بمعنى :

أن الكحول يدخل كعامل مذيب للخلاصة (Extract) لتحويلها إلى صبغة (Tincture) أى محلول مخفف . ويدخل هذا المحلول المخفف فى تركيب الدواء بنسبة ٥٪ ويكون بذلك فى الجرعة الواحدة للمريض ١½ سم٣ صبغة (محلول مخفف) قيمة الكحول فى هذا المقدار حوالى ٣٥ و ٠ سم٣ أى تصل إلى ثلث السنتيمتر المكعب من الكحول !! .

فهل مثل ذلك المقدار بعد ما مر به من مراحل يعتبر من المسكرات التى تدخل تحت باب المحرمات ؟

أما النقطة الثانية :

فهى أن البيرة تساعد على إدرار البول والتخلص من حصوات الكليتين . وهذا ادعاء عريض ، بدليل أن شاربى البيرة ما زالوا يترددون على السادة الزملاء المتخصصين فى أمراض المسالك البولية .

وإذا احتج البعض بأن البيرة توقف مفعول الهرمون الذى يمنع إدرار البول ، وبذلك يتم إدرار البول بكثرة ، فإن بعض السوائل تستطيع أن تؤدى نفس المفعول مثل عصير القصب وماء الشعير .

وما دام قد تقدم ضرر البيرة على أجزاء أخرى فى الجسم بهذه الصورة ، حتى ولو كان لها هذا التأثير المؤقت ، كما أن غيرها من السوائل يؤدى وظيفتها بدون أدنى ضرر ، فالمعروف أن « درء المفاسد مقدم على جلب المصالح » .

ولقد ثبت علميا أن السبب الرئيسى للمغص الكلوى وحصوة الكلى بالإضافة إلى العامل الوراثى هو اختلال فى نسبة الأملاح فى الدم والبول وخاصة عنصرى الصوديوم والكالسيوم . ولقد أثبتت التجارب أن الإكثار من تعاطى ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وخاصة فى فصل الصيف يساعد على تفتيت حصوة الكلية كما يمنع حدوث المغص الكلوى .

والآن بعد أن أثبت العلم ـ يقينا ـ ضرر البيرة بهذه الصورة المفزعة ، ما هو رأى صاحب الفتوى ؟ ثم ما هو رأى السادة القراء أيضا فى فتوى إباحة شربها ؟ ألا يكفى ذلك علة لتحريمها ؟ .

ألا تعتبر هذه الفتوى خروجا على رأى العلم ؟ وعلى ذلك فهى تكذب نفسها بنفسها ، وكان أولى بصاحبها أن يسأل أبناءه الأطباء عن ضرر البيرة ! ولا عيب أن يأخذ كبير فاضل عن صغير مفضول ، فالحكمة ضالة المؤمن . . والله سبحانه وتعالى أعلى وأعلم .

ثم قالت الصحف :

ابتعد عن شرب البيرة لأنها تسبب السرطان

أثبتت الدراسات التى أجريت مؤخرًا على البيرة أنها تحتوى على مادة تسبب الإصابة بالسرطان .

قالت مجلة « شنبون » الألمانية فى عددها الصادر أمس إن البروفسور « رودلف بروسمان » مدير مركز أبحاث السرطان فى « هيدلبرج » قد اكتشف أن هذه المادة واسمها (النيتروزأمين) موجودة فى ١١١ نوعا من البيرة الأمريكية والأوروبية ، وهى تتكون من اتحاد أملاح النتريت بالأحماض الأمينية فى مرحلة التخمير .

(جريدة الجمهورية الخميس ١١ يناير ١٩٧٩ م)

(٣) حرمان ولكنه عافية وعلاج

اعتاد الناس أن يقفوا أمام كلام الحكماء وقفة تأمل وإعجاب، قد تدفعهم إلى الاستشهاد به في مناسبات متعددة، وقد يتجاوز بعضهم مرحلة الاستشهاد النظرى إلى مرحلة التطبيق العملى في حياته، عسى أن يصيبه خير يرجوه ويسعى إليه. ولكن حينما يكون الكلام هو حديث رسول الله ﷺ، الذى زكى الله عقله فقال:

﴿ مَا ضَلَّ صَاحِبُكُمْ وَمَا غَوَى ﴾ . (النجم الآية ٣) .

وزكى منطقه فقال:

﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى . إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى . عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى ﴾ . (النجم ٣ — ٥) .

فإن الأمر بالنسبة المسلم الصادق جد خطير !! لأن عليه أن يستجيب لله وللرسول إذا دعاه لما فيه حياته، عملا بقول الله تبارك وتعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ . وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾ . (الأنفال الآية ٢٤) .

ومن علامات هـــذه الاستجابة أن يتجاوز التأمل والإعجاب والاستشهاد النظرى إلى مرحلة الالتزام العملى ، واثقا أن الخير جزاؤه والفلاح رائده فى الدنيا والآخرة .

أما الذين يشغبون على السنة النبوية ، فعليهم أن يصححوا إيمانهم أولا ، وأن يخلصوا النية لله ثانيا . وحينئذ سوف لا يكون هناك حرج فى أنفسهم مما قاله الرسول ﷺ ، بل وسيسلمون تسليما .

ومن منطلق التأمل والإعجاب والاستشهاد النظرى والالتزام العملى نشرف بتناول هذا الحديث النبوى الشريف وهو : « صُومُوا تَصِحُّوا » (رواه « الطبرانى » فى الأوسط و « أبو نُعَيم » فى الطب النبوى من حديث « أبى هريرة » بسند ضعيف) لأنه يلقى ضوءا كاشفا على آثار الصيام من الناحية الصحية ، والله المستعان على تبيان هذه الآثار :

(١) الصيام والسمنة والتهابات المفاصل المزمنة :

تستبد شهوة الطعام بكثير من الناس ، حتى يكون أكبر همهم هو التهام ما يقع تحت أيديهم من طعام فى نهم عجيب ، وكأنهم لم يُخلقوا إلا للأكل والشرب ، ويؤدى ذلك إلى زيادة أوزانهم عن المعـــدل الطبيعى زيادة تهددهم بالإصابة بأمراض مختلفة ، منها على سبيل المثال : ضغط الدم المرتفع ـ تصلب الشرايين ـ التهابات الحوصـــلة المرارية ـ

ويرحم الله « الرصافى » القائل :

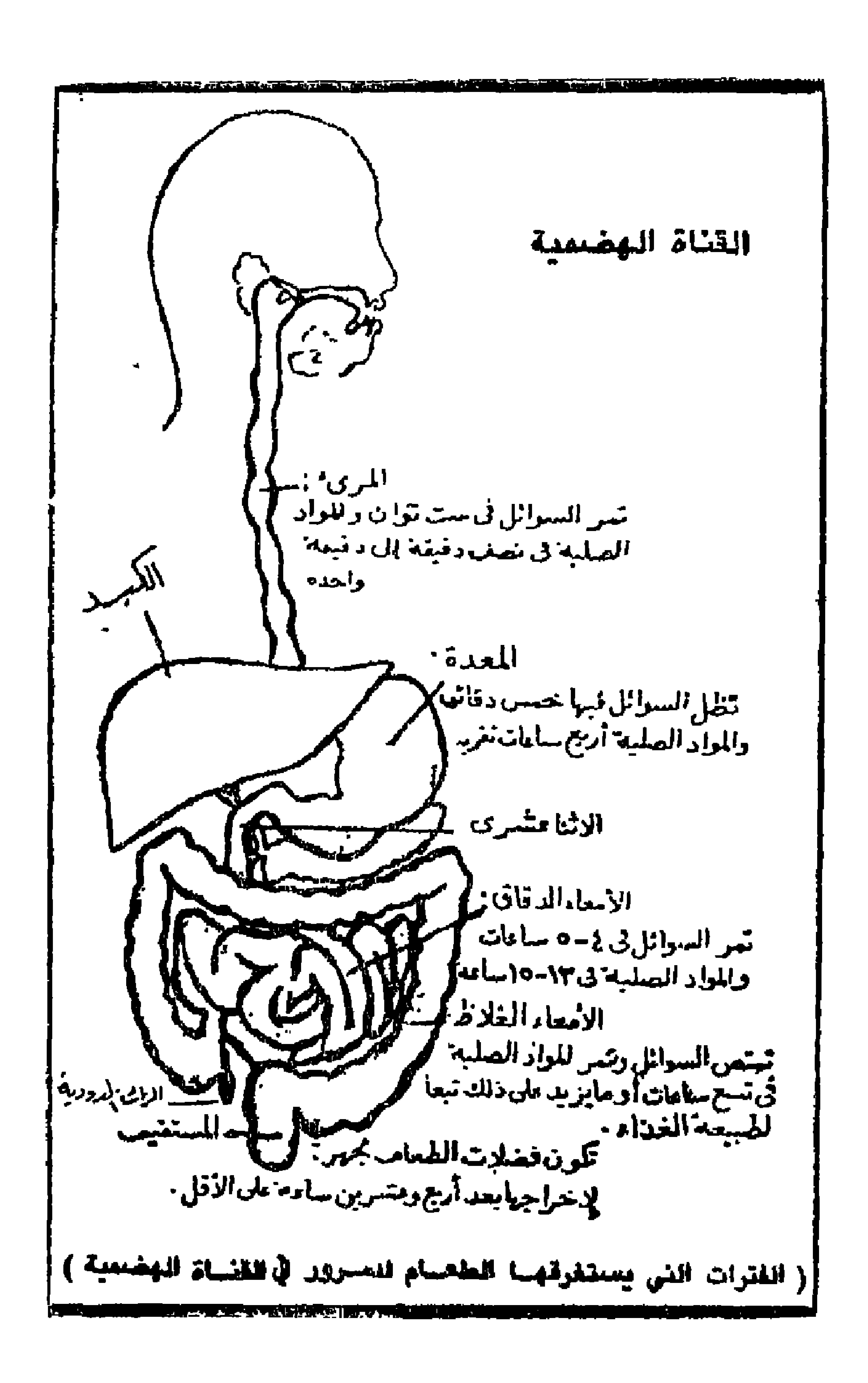
طعام الناس أعجب ما أحبوا فمنــه حياتهم وبه الحِمام !

وقد يكون العامل الوراثة دخل فى زيادة الوزن لدى بعض الأشخاص وينصح الأطباء من يعانى من زيادة الوزن بالسير على نظام « رجيم » غذائى معين من الطعام يتضمن الحرمان أو الإقلال من النشويات والدسم والملح . ولا شك أن الصيـام الذى يتضمن الحرمان من كافة الأطعمة والأشربة هو خير علاج لزيادة الوزن إذا ماراعى الإنسان الاعتدال فى الإفطار والسحور ، ولم تعلن حكومات المسلمين ومعها ربات البيوت حالة الطوارئ بمناسبة رمضان ! . . ورمضان برىء من هذه الطوارئ !

وبإنقاص الوزن تتحسن التهابات المفاصل أكثر من أى شهر آخر ، وبأقل علاج ، فهل يفهم ذلك الذين يعانون من هذه الالتهابات ! بدل الإسراف فى تعاطى أدوية الروماتيزم ؟ !

(٢) الصيام وضغط الدم :

يؤدى الصيام إلى هدوء الدورة الدموية وانخفاض ضغط الدم المرتفع ولذلك يلاحظ أن نسبة المرضى الذين يترددون على عيـــادة الضغط تنخفض فى شهر رمضان .



(الفترات التي يستغرقها الطعام للمرور في القناة الهضمية)

(٣) الصيام والذبحة الصدرية :

لما كان المريض الذى يعانى من الذبحة الصدرية أحسن حالا فى ساعات الصيام ، ولما كان قلبه يعمل بهدوء ، فإن نوبات الألم لا تنتابه ، ويكون أكثر احتمالا للمجهود . ويفيد الصيام أيضاً فى حالات القلب المصحوبة بالتورم .

(٤) الصيام ومرض السكر : « البول السكرى »

ينتشر هذا المرض فى بعض العائلات بسبب عامل الوراثة ، كما أنه شائع بين اليهود — أكثر الله من أمراضهم — وذلك لانغلاقهم على أنفسهم . وغالباً مايكون هذا المرض مصحوباً بزيادة الوزن قبل ظهور فى مراحله الأولى ؛ ولذلك يفيد الصيام فى علاجه ، إذ أن معدل السكر فى الدم ينخفض مع انخفاض السمنة . وينخفض هذا المعدل فى الدم بعد الأكل بخمس ساعات ، إلى أقل من الحد الطبيعى فى الحالات الخفيفة من مرض السكر ، وبعد عشر ساعات إلى أقل من الحد الطبيعى بكثير

ونحب أن نلفت نظر مرضى السكر إلى أن الصيام مع اتباع النظام الغذائى الخاص بهم هو أهم علاج حتى بعد ظهور « الإنسولين » الذى لم يكن هناك علاج قبل ظهوره إلا الصيام .

(٥) الصيام والجهاز العصبي :

لما كان الصيام يدرب الإنسان على الصبر وتحمل المشاق وكظم الغيظ ، والعفو عن المسيء ، والحلم على السفيه وعدم مجاراته .

ولما كان رمضان شهر القرآن ربيع القلوب وحياتها لمن أراد لها الحياة ، وهو معراج الأرواح إلى جو ملائكي وأفق طهور ! بل إن الملائكة لتتنزل من عليائها لتستمع إلى قارئ القرآن فرحة بما يصنع !

روى البخاري عن أسيد بن حضير ، قال : بينما هو يقرأ من الليل سورة البقرة ، وفرسه مربوطة عنده ، إذ جالت الفرس ، فسكت . فسكَتَتْ (أي الفرس) !. . فقرأ فجالت . فسكت ، فسكتت !. . ثم قرأ فجالت الفرس ، فانصرف . . وكان ابنه يحيى قريباً منها ، فأشفق أن تصيبه . فلما اجتره (يعني أبعده عن ذلك المكان) رفع رأسه إلى السماء ، فإذا هو بمثل الظُلَّة فيها أمثال المصابيح عرجت إلى السماء ، حتى ما يراها !.. فلما أصبح حدّث النبي ﷺ .

قال : « وتدري ما ذاك ؟ » .

قال : لا .

قال : « تلك الملائكة دنت لصوتك (أي لقراءتك القرآن) .

ثم قال ﷺ له : « لو قرأت لأصْبَحَتْ تنظر الناس إليها ، لا تتوارى منهم ! » .

وفى رواية : قال ﷺ : « تلك الملائكة تنزلت لقراءة القرآن، أما إنك لو مضيت لرأيت الأعاجيب ! » .

وفى رواية البراء قال : « تلك السكينة تنزلت للقرآن » (رواه النسائى ويحيى بن بكر وغيرهما، وقد اتفق نحوه لثابت بن قيس أيضاً)

كل هذه الأجواء تجعل الإنسان فى هدوء نفسى وصفاء روحى، ينعكس على جهازه العصبى . فلا انفعال ولا صخب، بل راحة وهدوء، وبذلك يهدأ الجسم كله . وعلى المرضى بالقلق والتوتر والاكتئاب والوسواس : أن يجعلوا من شهر الصيام مصحة لهم يخرجون منها ، وقد أبدل الله همهم فرحاً ، وضيقهم فرجاً ، وقلقهم طمأنينة ، ووسواسهم توكلا على الله وثقة فيه سبحانه .

(٦) الصيام والمعدة والأمعاء :

يستريح الجهاز الهضمى أثناء ساعات الصيام من إفراز العصارات الهاضمة وحركة الأمعاء الكثيرة ... الخ . ولذلك يفيد الصيام فى علاج اضطرابات الأمعاء المزمنة المصحوبة بتخمر المواد النشوية والبروتينية خصوصاً وأن بين الإفطار والسحور فترة طويلة ، ولهذا يعتبر الصيام من خير الوسائل لتطهير الأمعاء .

أما تأثير الصيام على قرحة المعدة والاثنى عشر ، فقد كثر اللغط فيه .. ولا أحب أن أجهدك أيها القارئ الكريم بسرد آراء ونظريات تشتت الذهن أكثر مما تجمعه ، بل إن الأمر على حالين :

أولهما : أنه إذا ثبت علمياً عن طريق الأطباء المسلمين الثقاة أن الصيام يؤثر على قرحة المعدة، أو حتى على أى مرض آخر فللمريض عذره ومعه رخصة بالفطر ، والله يحب أن تؤتى رخصه ، كما يحب أن تؤتى عزائمه .

﴿ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ ﴾ .

(الحج الآية ٧٨)

ومن ثم فلا داعى للمماحكة .

ثانيهما : ما قرره واحد من أعلام الأطبـــاء المسلمين والعلماء هو الأستاذ الدكتور / ياسين عبد الغفار أستاذ ورئيس قسم الأمراض الباطنية بكلية الطب جامعة عين شمس . يقول سيادته : « إن تجربتى الخاصة فى هذه النـــاحية لا تتفق والقول بأن صيام رمضان له علاقة بإحداث قرحة المعدة والإثنى عشر أثناء صيام رمضان ، فلم أجد أى زيادة ملحوظة فى نشـاط القرحة ، ولا فى نسب حدوث المضاعفات ، مثل النزيف المعدى أو الانثقاب المعدى .

وإذا شئنا أن ندرس موضوع علاقة صيام رمضان بحدوث قرحة المعدة على أساس علمى فإن الموضوع سوف يتلخص فى تأثير الصيام على الإفراز الحمضى للمعدة . إذ أن المعروف أن الحامض المعدى يلعب

دوراً رئيسيا فى قرحة المعدة لا من الناحية السببية فحسب، بل من ناحية أثر الحامض فى تكييف أعراضها وإحداث المضاعفات، وإن كان كنه العلاقة بين الحامض وإيجاد القرحة أو تكييف الأعراض أو إحداث المضاعفات لم يتحدد بعد ، وإن رأينا الذى أقمناه على أساس علمى فى هذا الصدد - من البحث التجريبى فى الحيوانات هو أن الحامض لا يوجد القرحة ، وإنما يأتى دوره بعد حدوثها ، حيث يعوق العوامل الطبيعية التى تؤدى إلى التئامها ، وأن السبب المباشر لحدوث القرحة هو حال تفاعل معين .

وتأثير الصيام على القرحة يتوقف على تأثيره على الإفراز الحمضى للمعدة ، وحيث أن المعدة تفرز إفرازها الحمضى على أثر الوجبة التى تصلها ، وأن كمية الحامض ودرجته تختلفان باختـــلاف الوجبة كماً ونوعاً ، فإنه من الواضح أن طول فترة الصيام ، حين لا تكون هناك وجبات تبعث المعدة على الإفراز ، فإن القرحة لا تتعرض لمزيد من الحامض .

ومن هنا فإن الصيام لا يضر القرحة، بل على النقيض قد يفيدها . ورب قائل يقول : كيف يتأتى هذا ؟ ونحن نعلم أن علاج القرحة يقوم أساساً على تناول وجبات متعددة بحيث يأخذ المريض وجبة إضافية أو أكثر بين كل وجبتين أساسيتين ، وذلك لكى يتعادل الإفراز

الحمضى مع الطعام في كل وجبة ، أى أن تعدد الوجبات سوف يؤدى إلى عدم ارتفاع الحامض ارتفاعاً يؤذى القرحة .

والحقيقة أن المقصود من وراء تعدد الوجبات ليس هو تعادل الحامض بالطعام فحسب ، وإنما - وهذا هو الأهم - أن نحُولَ دون إفراز المعدة كمية كبيرة من الحامض إذا وصلتها الوجبة الكبيرة المعتادة .

فعن طريق الوجبات الصغيرة سوف يبقى إفراز الحامض قليلا ، وصغر حجم الوجبة يتطلب تكرارها كثيراً ، حتى يعوض العدد الكثير من الوجبات الحجم الصغير لكل وجبة ، وبذلك توفى حاجة الجسم من التغذية اللازمة له يوميا .

وعلى ضوء هذا التفسير نستطيع أن نتبين لماذا لا يضار مريض القرحة بالصيام ، كما أثبتت الدراسات التى أجريناها على مريض القرحة[1] » .

ومن الطريف أن الداعية الإسلامى الكبير المهندس / محمد توفيق أحمد سعد مؤسس « دار تبليغ الإسلام » ورئيس تحرير مجلة « البريد الإسلامى » . حدثنى أن الشيخ محمد عبد اللطيف دراز وكيل

---

(١) نشر هذا الرأى بمجلة الوعى الإسلامى عدد رمضان ١٣٨٦ هـ .

الأزهر الشريف رحمه الله ، أرسل إليه مندوباً عن إحدى الجمعيات التى تكونت فى ألمانيا للعلاج بالصيام فقط .. ودار الحديث بينهما بالألمانية ، وقال المندوب : إننى فى دهشة لأننا نعالج المرضى بالصيام ، فكيف يبيح الإسلام للمريض أن يفطر ؟

فقال له المهندس محمد توفيق : لو تأملت الآية الكريمة التى تبيح الفطر للمريض لوجدت أن آخرها يُرغِّب فى الصيام .

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ . أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ . (البقرة / ١٨٣ ، ١٨٤) .

فتهللت أسارير ذلك المندوب وقال : آمنت بأن الإسلام دين عظيم !! .

ولا يفوتنى أيها القارئ أن أحدثك عن أثر الصيام بالنسبة للحامل والمرضع ، لتدرك رحمة الله بعباده ؛ فقد أباح الفقهاء للحامل أن تفطر إذا كان الصيام يضر بها أو بجنينها ، كما أباحوا للمرضع - ولو مستأجرة - أن تفطر إذا كان الصيام يضر بها أو بالرضيع .

الصيام والحامل :

قد يفيد الصوم أو يضر الحامل وجنينها . وقد تجتاز الحامل فترة الحمل بغير إرهاق ولا مشـــقة ، وقد يصاب بعضهن بأعراض تزيد أو تنقص خصوصاً فى الأشهر الأولى من الحمل .

ومن هذه الأعراض : سيلان اللعاب ، الغثيان خصوصاً فى الصباح ، القئ المتكرر وبعض الأمراض العصبية والنفسية ، مثـــل : الوهم ، الأرق والصداع ، ويحتاج كل ذلك إلى علاج وأدوية تؤخذ على فترات متقاربة يتعذر معها الصيام ، وفى الأسابيع الستة الأخيرة يجب أن تعفى الحامل من الصيام (إذا كانت قد صامت فى حمل سابق قبل الأسابيع الأخيرة) وذلك لأن كبر حجم الرحم وارتفاعه فى البطن يضغط على المعدة ، مما يقتضى تناول وجبات صغيرة على فترات متقاربة .

كما أن ارتفاع الرحم يزيح الحجاب الحاجز إلى أعلى ، فيضيق الصـــدر على ما يحتويه من أعضاء هامة : كالقلب والرئتين ؛ فتصبح الحامل سريعة التعب . أما الجنـــين ذلك المغمور فى رحمات الله فإنه يستمد غذاءه من غذاء والدته بعد هضمه وامتصاصه ، ومن العجيب أن الغذاء الذى يطلبه الجنين لا يتجاوز عشرة جرامات من كل المـــواد البروتينية والنشوية والدهنية ! . وهذا لا يرهق الأم من أمرها عسراً ، ولهذا لا يؤثر الصيام على نمو الجنين .

أما إذا كانت الحامل قد تعرضت للإجهاض أو أجهضت فعلا فى حمل سابق ، أو مات جنينها أو وُلد معيب التكوين أو كان ضعيفاً معتل الصحة ، فعليها أن تفطر خشية أن يصيبها ما أصابها فى الحمل السابق .

الصيام والمرضع :

تزيد حاجة المرضع إلى الغذاء أكثر من حاجتها الطبيعية حتى تعوض ما تفرزه فى اللبن الذى يقدر بحوالى نصف كيلوجرام ، عقب الولادة (أى حوالى سدس وزن الطفل) يزداد تدريجياً حتى يبلغ كيلوجراماً واحداً ، عندما يصبح عمر الوليد ستة أشهر .. ويستخلص اللبن الذى يفرزه الثدى من دم المرضع ، بصرف النظر عن كمية الغذاء التى تتناولها ، ولذلك فإذا لم يكن الغذاء كافياً فإن ذلك يكون على حساب صحتها .

ويؤثر العطش طول اليوم على كمية اللبن لدى الأمهات ..

وعلى ذلك فإذا كان الطفل يعتمد فى تغذيته على ثدى أمه ، وهى الأفضل ، فالأولى بها أن تفطر .

وأختتم هذه الكلمة بهذه التذكرة الغذائية لشهر رمضان ، أو بتعبير مألوف لدى الأطباء : « روشتة غذائية » فقد تكون نافعة بإذن الله .

أولا :

عليك أن تبدأ إفطارك بتناول قليل من الحساء (الشوربة) الدافئ أو قليل من منقوع البلح أو عصير الليمون ، على أن تكون غير مثلجة .

ويعلق الأستاذ الدكتور / أنور المفتى - رحمه الله - على بدء الإفطار بمادة سكرية بقوله :

(إن الأمعاء تمتص الماء المحلى بالسكر فى أقل من خمس دقائق ، فيرتوى الجسم وتزول أعراض نقص السكر والماء ، فى حين أن الصائم الذى يملأ معدته مباشرة بالطعام يحتاج إلى ثلاث أو أربع ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون فى إفطاره من سكر !.. وعلى ذلك تبقى عنده أعراض ذلك النقص ويكون حتى بعد أن يشبع كمن لا يزال يواصل صومه) . .

وبهذا تبدو لنا حكمة التوجيه النبوى الكريم فى الإفطار على التمر أو الماء حين قال ﷺ : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ؛ فإنه بركة .. فإن لم يجد تمراً فليفطر على الماء ، فإنه طهور » . (رواه أحمد) .

وبالإضافة إلى إسعاف الجسم بجزء مما يحتاجه من المواد السكرية ، فإن ذلك ينبه المعدة لكى تستعد لخوض « معركة » وجبة الإفطار .

ثانياً :

تناول وجبة الإفطار بعد صلاة المغرب .. ويفضل أن تحتوى هذه الوجبة على كثير من الخضر وقليل من الأرز وبعض اللحوم المسلوقة أو السمك أو الطيور . وعليك أن تقلل من الأطعمة الدسمة والمحمرة فى السمن والزيت لأن كثرة الدهون تعوق عملية الهضم وتشكل عبئاً ثقيلا على المعدة .

ثالثاً :

يجمل بك بعد الإفطار بحوالى ساعة : أن تقوم ببعض الرياضة الخفيفة .. وما أحسن هذه الرياضة وما أنفعها للبدن والروح إذا كانت أداء صلاة التراويح !.. ثم المشى حوالى نصف ساعة .

رابعاً :

عليك أن تمتنع عن تناول المواد الغذائية ـ بقدر المستطاع ـ حتى وقت السحور . . ويفضل تناول ما يقدم فى الزيارات من السوائل التى تساعد على الهضم كالمياه الغازية ، مع عدم الإكثار منها حتى لا تسبب امتلاء المعدة وتمددها .. وعلى ذلك تكون المعدة مهيأة لاستقبال وجبة السحور بشهية .

ومن أنسب الأطعمة لهذه الوجبة « الفول المدمس » الذى يمكث في المعدة مدة طويلة !.. وما أحسن أن يكون معه مقدار من اللبن الزبادى والعسل الأبيض ..

ويتميز اللبن الزبادى[1] بأنه ذو تأثير ملطف ، بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من المواد الغذائية فى صورة بسيطة سهلة الهضم .

خامسا :

إذا كان ولا بد من تناول الأطعمة التى تُصِرُّ ربات البيوت على أن يميزن رمضان بها مثل الكنافة والقطايف ... إلخ .

فمن الأفضل أن يكون ذلك فى وجبة السحور وبكميات معتدلة ، حيث أنها تبقى طويلا فى المعدة لاحتوائها على مواد دهنية ...

وبعد : أيها القارئ : ذلك ما فتح الله به من الحديث عن آثار الصيام الصحية والطبية ، ولكنه الحرمان فى نظر الذين يتمتعون ويأكلون كما تأكل الأنعام ، أما فى نظر الذين أخلصوا دينهم لله فهو العافية والعلاج .

---

(١) سيأتى بيان ذلك بالتفصيل عند الحديث عن قوله تعالى ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ﴾ .

نحو وعى صحى أفضل

ودار الزمان دورته ، وأضحى المسلمون على مشارف قرن هجرى جديد من هجرة رسول الله وخاتم النبيين سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم !..

والذى ينظر إلى عالمنا الإسلامى شرقاً وغرباً يرى بشائر صحوة إســلامية تتمثل فى المطالبة بتطبيق منهج الله في مختلف مجالات الحياة ، ولئن كانت هذه الصحوة أشــبه بيقظة النائم الذى لا يزال فى فراشه !!! فإنا نســأل الله أن تبلغ غايتها حتى لا تـكون فتنة ويكون الدين كله لله .

وكم نود أن تـكون صحوة المسلمين مقرونة بوعى صحى شامل ، وأن يكون مع النهضة الإسلامية نهضة صحية عامة تشــمل صحة النفس وصحة الجسم !.. وأساس صحة النفس هو سلامة العقيدة مهما حاول المغالطون أن يحولوا بين الإنسان وبين الإيمـان بخالقه . .

وقد يعجب البعض إذا عنينا وعياً ونهضـــة بصحة الجسم . بَيْدَ أن ذلك العجب سوف يزول بعد الفراغ من قراءة هـذا المقال المتواضـــع . ذلك أن نعمة الصحة من أجلّ نعم الله على عبـاده ، ولا يعرف حـلاوتها إلا من ذاق مرارة الأوجاع والأســقام . أما عن أثرها على نشاط الأفراد والمجتمعات فحدِّث ولا حرج .

بل لقد كانت جسامة البدن إحدى مؤهلات «طالوت» لزعامة وقيادة الملأ من بنى إسرائيل ، حينما أخبرهم نبيهم أن الله قد اختاره ملكا عليهم ، فقالوا بلسان التعصب الوراثى والفكر المادى - شأنهم دائما - كيف يكون ملكا علينا ونحن (تأمل كلمة نحن) أولى بالملك منه وليس لديه مال كثير ؟!

يقول الحقُّ تبارك وتعالى :

﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ . (البقرة الآية : ٢٤٧)

كما كانت قوة البدن إحدى مؤهلات موسى عليه السلام ، لاختياره أجيراً عند الرجل الصالح الذى زوّجه إحدى ابنتيه . يقول عز وجل :

﴿ قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴾ . (القصص الآية : ٢٦)

من أجل ذلك كانت عناية الإسلام بالصحة والعافية وبأسباب الحفاظ عليهما والوقاية من الأمراض والأوبئة والاهتمام بالنظافة .

وإليك أيها القارئ الكريم باقة من توجيهات الإسلام في ذلك المجال، لترى سبقه الذي لا يدانيه سبق، وعظمته التي لا تبلغها عظمة !.. وعسى أن تكون هذه التوجيهات هاديا إلى مزيد من الرعاية الصحية، وباعثا على المزيد من النظافة؛ حتى لا يظن أناس أن تراكم الأوساخ على البدن عبادة !!! وأن الضعف والتماوت زهادة !!! وأن قبح المظهر قربى إلى الله ! وأن تعذيب البدن بالإجهاد باب إلى محبة الله !.. إلى آخر هذه المفاهيم السقيمة والبعيدة عن روح الإسلام.

أولا: مدح الصحة والعافية:

يقول رسول الله صلى الله عليه ـ وآله ـ وسلم:

« الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ،
وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ .. اِحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ ،
وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ » .

(رواه أحمد ومسلم وابن ماجه عن أبي هريرة رضى الله عنه).

ويقول أيضا:

« يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ لَمْ يُعْطَوْا ، فِي هٰذِهِ الدُّنْيَا ، خَيْرًا مِنَ الْيَقِينِ وَالْمُعَافَاةِ !.. فَسَلُوهُمَا اللهَ عَزَّ وَجَلَّ » .

(أخرجه الإمام أحمد في مسنده بإسناد جيد)

على أن العافية التى يمتدحها رسول الله ﷺ ويوصي بسؤالها الله عز وجل ليست هى العافية التى تحيل أصحابها إلى قطيع من الثيران البشرية ، يصارع بعضه بعضاً ليصرعه ، أو يسدد اللكمات إلى وجهه فى قوة وعنف !..

نعم : لتكن رياضة ، ولكن فى ظل الإسلام والتحلى بالخلق الكريم . ولتكن عافية ، ولكن مع استخدامها فى طاعة الله ونفع المجتمع .

ثانيا : فى مجال الصحة البدنية والنظافة الشخصية :

(١) يقول الحق تبارك وتعالى :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ .
(الأعراف الآية ٣١)

وتوجهنا هذه الآية الكريمة إلى الاعتدال فى المأكل والمشرب ، حتى لا نصاب بمضاعفاتهما الكثيرة ، وليس هنا مجال تفصيلها . وقديماً قال الحارث بن كلدة الطبيب العربى المشهور : (المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء) . وليس ذلك القول حديثاً نبوياً كما يجرى على ألسنة الكثيرين .

وقد نفّر رسول الله ﷺ من الجشاء أو (التكرع) بقوله : « كُفَّ عَنَّا جُشَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَكُمْ شِبَعًا فِى الدُّنْيَا أَطْوَلُكُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ » . (رواه الترمذى)

ولا يعتبر الجشاء ظاهرة صحية ، لأنه ينتج عن دخول هواء إلى المعدة ، أو عن تراكم غازات بها نتيجة لعسر الهضم .

ومن العجب أن تبدأ رأس العبادات في الإسـلام وهى الصلاة بالوضوء ، حيث يقول الحق تبارك وتعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ﴾ . (المائدة الآية ٦)

وإذا كان الوضوء يعتبر فترة انتقال بين شواغل الدنيا وبين الاشتغال بالله عز وجل وحده ، حينما يقف الإنسان بين يديه للصلاة حتى يتحقق له الخشوع المطلوب ، فإن له فوائد طبية كثيرة كنظافة الفم بالمضمضة المتكررة التي تؤدى إلى الوقاية من أمراض اللثة والأسنان ، والاستنشاق الذى يعتبر من أهم أسباب الوقاية من الإصابة بالزكام خصوصاً إذا كان الماء باردا .

أما غسل الوجه واليدين ومسح الأذنين ، فهو من أهم أسباب وقايتها من الأمراض الجلدية حيث أن كثيرا من الميكروبات وطفيليات بعض الديدان والفطريات يصيب الإنسان عن طريق التسلخات الموجودة بالجلد الناتجة عن « الهرش » بسبب عدم النظافة .. ولم نجد دينا أو مذهبا يبدأ عبادته بطهارة ـ اللهم إلا الإسلام ! ..

وإذا كانت الصلاة لا تصح إلا بوضوء ، فإنها أيضا لا تصح إلا فى ثوب ومكان طاهرين ؛ لذلك كان رسول الله ﷺ يستاء إذا رأى مسلما لا ينظف ثوبه ويقول لأصحابه :

« أَمَا يَجِدُ هٰذَا مَا يَغْسِلُ بِهِ ثَوْبَهُ » . (رواه أبو داود)

فعلى الذين يذهبون إلى المساجد لحضور الجمع والجماعات ألا ينسوا ذلك التوجيه النبوى الكريم ، ولا توجيه القرآن وهو :

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾
(الأعراف الآية ٣١)

ولم يكتف الإسلام بالوضوء ونظافة الثوب والمكان فقط ، بل لقد اختص رسول الله ﷺ بعض أجزاء الجسم بتوجيهات خاصة كما يلى :

(٢) خمس من الفطرة :

يوصى الإسلام أبناءه بخمسة أمور يميل إليها الذوق السليم وهى : تقليم الأظافر التى تعتبر مخابئ للميكروبات مهما بالغ الإنسان فى نظافتها ، لأنه لا يرى شيئا بعينه المجردة ، ولو كان فى إطالتها خير لنصح الرسول ﷺ بذلك . فهل يفهم ذلك السيدات اللائى تسبق أظافرهن أيديهن إلى الطعام بصورة تثير التقزز وتفقد الإنسان شهيته للطعام ؟ ! .

والختان الذى يؤدى إهماله فى الذكور إلى الأضرار الآتية :

١ — التهاب الأعضاء التناسلية ٢ — التصاق القلفة وتقطع البول

٣ — سرطان الأعضاء التناسلية الذى ينتقل إلى الزوجة .

وحلق العانة الذى يؤدى إهماله ، وكذلك نتف الإبط إلى الإصابة بنوع معين من « القمل » يسمى قمل العانة ، وقد ينتقل باللمس المباشر أو من المراحيض الملوثة ويحدث لدغه حكة شديدة تزداد بالهرش . وحلق الشعر يؤدى إلى إزالته فوراً دون علاج ، ومعروف أن القمل ينقل ميكروبات بعض الأمراض وعلى رأسها « التيفوس » .

يقول رسول الله ﷺ :

« خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ : الاِسْتِحْدادُ (حَلْقُ الْعَانَةِ) وَالْخِتَانُ ، وَقَصُّ الشَّارِبِ ، وَنَتْفُ الإِبِطِ ، وَتَقْلِيمُ الْأَظَافِرِ » .

(أخرجه أحمد والبخارى ومسلم والترمذى) .

(٣) غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام :

يقول الرسول ﷺ :

« بَرَكَةُ الطَّعَامِ : الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَبَعْدَهُ » (رواه أحمد والترمذى)

ولا شك أن غسل اليدين قبل الطعام يمنع كثيراً من الميكروبات من الوصول إلى القناة الهضمية ، مثل ميكروبات التيفود ، كما أن غسلها بعده من ضروريات النظافة . كما أمر الرسول أن يكون تناول الطعام

باليد اليمنى ، إذ أن اليسرى قد تكون ملوثة بالميكروبات أو بويضات بعض الطفيليات نتيجة ملامستها للشرج وقت الاستنجاء .

يقول الرسول ﷺ « يا غُلَامُ : سَمِّ اللهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ » .

(رواه البخارى ومسلم)

(٤) غسل اليدين بعد اليقظة من النوم :

لا شك أن النائم لا يدرى ما حوله ، ولا يتحكم فى حركة يديه . وقد يضعها على مرض فى بشرته أو يمس بهما عورته !..

لذلك كان من السنة أن يغسلها حينما يستيقظ من نومه .

ويقول الرسول ﷺ : « إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلاثًا ، فَإِنَّهُ لا يَدْرِي : أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ ؟ ! »

(رواه البخارى ومسلم)

(٥) غسل اليدين بعد قضاء الحاجة :

يقول رسول الله ﷺ : « مَنْ مَسَّ ذَكَرَهُ ، فَلْيَتَوَضَّأْ »

(أخرجه الترمذى عن بسرة بنت صفوان رضى الله عنها)

(٦) نظافة الفم والأسنان :

من المعروف أن إهمال نظافة الفم والأسنان يؤدى إلى تخمر فضلات الطعام وتكاثر الميكروبات ، فتنبعث منه رائحة كريهة تؤذى المخالطين

للإنسان ، خصوصاً إذا كان في مسجد ، كما أنها تؤدى إلى التهاب اللثة واللوزتين ، لذلك يوصى الرسول الكريم باستعمال السواك بصفة عامة .
وقد ثبت طبياً أنه يقوى اللثة ويطيب رائحة الفم .

يقول الرسول ﷺ :

« السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ »

(أخرجه النسائي وابن حبان في صحيحه عن عائشة رضي الله عنها)

ثم يحدد مناسبات خاصة لاستعماله مثل القيام للصلاة ، والاستيقاظ من النوم ، حيث يقول عليه الصلاة والسلام :

« لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ ، عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ » . (رواه أحمد في مسنده والدارمي في سننه) .

وعن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه ، قال :

(كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ ، يَشُوصُ فَاهُ بِالسِّوَاكِ) .

(أخرجه البخاري ومسلم) .

وفي رواية عنه :

(كُنَّا نُؤْمَرُ بِالسِّوَاكِ إِذَا قُمْنا مِنَ اللَّيْلِ : نَشُوصُ أَفْوَاهَنَا بِالسِّوَاكِ) (أخرجه النسائي)

(٧) نظافة الشعر :

انتشرت فى هذه الأيام ظاهرة إطالة الشعور بصورة منفرة بين الشباب المسلم كما يفعل «الخنافس» ظناً منهم أن ذلك من مظاهر المدنية! وما علموا أن ذلك من مظاهر التأخر والبدائية، لأن إنسان الكهوف كان أطول منهم شعراً وأكثر منهم تحللا وتفلتاً من القيم والقيود، ومع ذلك فهو بدائى قذر!.. وقد يغيب عن أذهان الكثيرين منهم أن «الخنفسة» فكرة يهودية نشأت حينما عرض على شاشات السينما فى أمريكا فيلم «اليهودى التائه» وظهر فيه الممثلون اليهود ومن شابههم فى أهدافهم بشعورهم الطويلة وغير ذلك من مظاهر الخنفسة الشاذة التى قلدها الشباب هناك دون وعى!.. ثم سرت العدوى إلى عالمنا الإسلامى!.. فهل يقبل شبابنا المسلم أن يتشبه باليهود؟!

والمعروف أن إطالة الشعر أكثر من اللازم تؤدى إلى عدم الاهتمام بنظافته كما ينبغى، فتتجمع القاذورات نتيجة إفراز العرق والمواد الدهنية التى تعوق وظائف الجلد فتضعف بصيلات الشعر ويتساقط، وتلتهب فروة الرأس نتيجة الهرش المتكرر.

أما نظافة الشعر فإنها تؤدى إلى تفتح مسام فروة الرأس وتنشيط الدورة الدموية فيها، فيتغذى الشعر ويقوى ولا يتساقط

وما أحسن توجيه الرسول الكريم ﷺ، ألا وهو

« مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ » (رواه أبو داود).

أى يتعهده بنظافته وتمشيطه ودهانه.

وعن عطاء بن يسار رحمه الله قال : : كان رسول الله ﷺ فى المسجد ، فدخل عليه رجل ثائر الرأس واللحية .

فأشار إليه رسول الله ﷺ أن : اُخرج . . كأنه يعنى إصلاح شعر رأسه ولحيته ، ففعل ثم رجع فقال ﷺ :

« أَلَيْسَ هَٰذَا خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدُكُمْ ثَائِرَ الرَّأْسِ كَأَنَّهُ شَيْطَانٌ ؟ ! » . (رواه مالك) .

فهل يقبل أبناء المسلمين أن يكونوا أشباه شياطين ؟ !

(٨) نظافة السبيلين :

لا شك أن المواد المخرجة من السبيلين كالبول والبراز من أقذر وأخطر المواد ، ولذلك كانت نظافتهما أمراً حتميا ، على أن لا يكون ذلك بتكرار استعمال الورق الخفيف ، لأنه قد يؤدى إلى التهابات موضعية ولا باستعمال الروث أو العظام ، وإنمـــا يكون بالاستجمار والاستنجاء ، والاستجمار يكون بثلاثة أحجار ، يقول الرسول ﷺ :

« إِذَا ذَهَبَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْغَائِطِ فَلْيَذْهَبْ وَمَعَهُ ثَلَاثَةُ أَحْجَارٍ يَسْتَطِيبُ بِهِنَّ فَإِنَّهَا تُجْزِئُ عَنْهُ » (أخرجه أبو داود والنسائى)

وقد يقول قائل : كيف يؤدى استعمال الورق إلى التهابات ، ولا يؤدى استعمال الأحجار إلى ذلك ؟ وأحب أن أقول : إن الالتهابات التى تنتج عن الورق قد يكون سببها المعاملة الكيميائية التى يعامل بها الورق ، أما الأحجار فإنها تتعدد وتتلون ، فمنها الأملس ومنها كذا .. إلخ .

وهذا الكلام للناس جميعا ، سواء منهم من يسكن المدينة ومن يسكن البادية أو القرى ، وعلى ذلك فلكل وسيلته الميسرة له .

أما الاستنجاء وهو الغسل بالماء فهو أكمل للنظافة ، ولا بد من غسل اليد التى استعملت فى الاستنجاء كما أشرنا سابقاً .

عن معاذة بنت عبد الله العدوية : أن عائشة رضى الله عنها قالت :
(مُرْنَ أَزْوَاجَكُنَّ أَنْ يَسْتَطِيبُوا بِالْمَاءِ ، فَإِنِّى أَسْتَحْيِيهِمْ مِنْهُ ، فَإِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كَانَ يَفْعَلُهُ) .

(أخرجه الترمذى والنسائى)

ثالثاً : فى مجال ضبط الانفعالات العصبية والنفسية :

لكى تعرف أيها القارئ عظمة الإسلام فى ذلك المجال ، يجمل بك أن تعرف أثر الغضب وتوتر الأعصاب على أجهزة الجسم المختلفة . .
وإليك البيان :
يتأثر ما يسمى بالهَيْبُوثَلَامَسْ ، (تحت المهاد) فى الجزء المتوسط

من المخ ، ويرسل إشارات إلى الغدة النخامية والغدة فوق الكلية فتفرز مادة « الأَدْرِينَالِينْ » الذى يزيد من سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة الدورة الدموية فى الأطراف ، كما لو كان الشخص يتأهب لخوض معركة حامية . كما أن توتر الأعصاب المستمر يؤدى إلى اضطرابات فى مركز التحكم فى الدورة الدموية ، وبذا يرتفع ضغط الدم ، وتتأثر تبعاً لذلك شرايين القلب والمخ وأعصاب المعدة ، وقد تنتهى الحالة بمأساة كالذبحة الصدرية أو نوبة قلبية !..

وكم سمعنا عن نوبات قلبية أصابت الأشخاص بعد مشادة عنيفة وأودت بحياتهم . وقد يحدث نزيف فى المخ ، أو ازدياد حموضة المعدة .

لذلك كان توجيه الله لعباده حتى يرحموا أنفسهم ، ولا يقتلوها قتلا بطيئاً بمثل هذه الانفعالات !..

يقول تعالى معلماً الأمة فى شخص رسوله الكريم ﷺ :

﴿ خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ ، وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ .

(الأعراف الآية ١١٩)

رُوى أن رسول الله ﷺ لما نزلت هذه الآية ، قال :

« قُلْتُ : ما هٰذَا يا جِبْرِيلُ ؟ قالَ : إِنّ اللهَ أَمَرَكَ أَنْ تَعْفُوَ عَمَّنْ ظَلَمَكَ ، وَتَصِلَ مَنْ قَطَعَكَ ، وَتُعْطِيَ مَنْ حَرَمَكَ » .

وما أجمل توجيه النبي ﷺ فى ذلك المجال أيضا :

عن أبى هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أَوْصِنِي . قالَ : « لا تَغْضَبْ » . فَرَدَّدَ مِرَارًا . . . قالَ : « لا تَغْضَبْ » . (رواه البخارى)

وحتى لا يكون هذا التوجيه مجرد كلام نظرى ، يضرب لنا الرسول المثل بنفسه . فعن أنس رضى الله عنه قال :

(كُنْتُ أَمْشِي مَعَ رَسُولِ اللهِ ﷺ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحاشِيَةِ .. فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَبَذَهُ جَبْذَةً شَدِيدَةً !.. فَنَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عاتِقِ النَّبِيِّ ﷺ وَقَدْ أَثَّرَتْ بِها حاشِيَةُ الْبُرْدِ مِنْ شِدَّةِ جَبْذَتِهِ !

ثُمَّ قالَ : يا مُحَمَّد . مُرْ لِي مِنْ مالِ اللهِ الَّذِي عِنْدَكَ .

فالْتَفَتَ إِلَيْهِ فَضَحِكَ ، ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ). (متفق عليه) .

ويتأسى سلفنا الصالح بالرسول ﷺ حيث يقول الإمام الشافعى :

قالوا : سكت وقد خوصمت قلت لهم ... إن الجواب لباب الشر مفتاح
فالعفو عن جاهل أو أحمق أدب ... نعم وفيه لصون العرض إصلاح
إن الأسود لتخشى وهى صامتة ... والكلب يُخْثَى ويُرْمَى وهو نباح

رابعاً : فى مجال مخالطة المريض :

يوصى الإسلام المريض أن لا يختلط بأحد إذا كان مرضه معديا، وعلى السليم أيضاً أن يبتعـد عن ذلك المريض الذى يجب أن يعزل فى مصحة خاصة . . ويعلمنا رسول الله ﷺ ذلك ، فقد أخرج الإمام مسلم من حديث عمرو بن الشريد الثقفى عن أبيه أنه قال :

كان فى وفد ثقيف رجل مجذوم (مصاب بمرض الجذام) ..

فأرسل إليه رسول الله ﷺ :

« إنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ ، فارْجِـعْ » .

كما يوصى الإسلام أن تـكون زيارة المريض بعد الأيام الثلاثة الأولى من بداية مرضه .

ويعلق الدكتور / محمود ناظم نسيمى على ذلك بقوله :

(ولقد تبين فى عصرنا الحديث أن الـكثير من الأمراض الشائعة كالأنفلونزا ونزلات البرد يكون سريانها شديداً فى الأيام الأولى من إصابته ، وإنه لشطط أن يتعجل الناس عيادة المريض فى تلك الأيام الثلاثة من كل مرض ، دون وجود مبرر لذلك ، مثل تقديم العون إلى المريض وإلى أسرته ، ودون مراعاة لاعتبارات عديدة مثل ضيق بيت المريض أو انشغال ذويه فى إعداده أو فى اســتشارة الطبيب وجلب الدواء . أما الأحاديث التى تفيـد زيارة المريض فى الأيام الأولى

فتحمل - والله أعلم - على ظروف خاصة ، كحاجة المريض إلى معونة الآخرين بسبب فقره أو قلة المساعدين في بيته وغير ذلك » اهـ .

ولهذا فإن على زوار المرضى بالمستشفيات وفي البيوت ألا يتكاثروا حول المريض تكاثرا يقض مضجعه ويقلق راحته وراحة أهله وراحة العاملين بالمستشفى بسبب تقديم التحايا لهم أو بسبب إزالة مخلفاتهم ، وعليهم أن يختاروا الوقت المناسب للزيارة . ولا داعي لحمل الأطعمة التي تتعارض مع حالة المريض ، حتى لا تزداد سوءا .

صحيح إن من حق المسلم على أخيه أن يعوده إذا مرض ، ولكن بأية طريقة وبأي أسلوب يؤدي ذلك الحق ؟

هذا هو ما نلفت النظر إليه .

خامسا : في مجال الوقاية من الأوبئة والمحافظة على صحة المجتمع :

(ا) وقاية الطعام من التلوث :

يترك كثير من الناس طعامهم مكشوفا : إما جهلا أو كسلا . فإذا نصحتهم بتغطيته منعا للتلوث بالأتربة والميكروبات المختلفة التي تنقلها الحشرات مثل الذباب والصراصير ، قالوا لك في بلاهة عقلية عجيبة : توكل على الله ، والشيء الذي من نصيبك يصيبك !!

ألا فليعلم هؤلاء الناس أن الإسلام لا يعرف تلك البلاهة العقلية ، بل ويرفض رفضا باتا مثل هذا القول المتهافت !..

يقول رسول الله صلى الله عليه - وآله - وسلم :

« غَطُّوا الإِنَاءَ وَأَوْكِئُوا السِّقَاءَ؛ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ » (رواه مسلم)

وكأنما يرى الرسول بنور النبوة، من وراء حجب الغيب : أن للأوبئة فصولا معينة. وهذا صحيح علمياً، كما أن بعض الحشرات التي تنقل الميكروبات تنشط بالليل حينما يهجع الناس. حقاً إنه لرسول الله!

وينهى رسول الله ﷺ عن النفخ في الشراب، فقد يكون النافخ حاملا لميكروب مرض معين ينتقل مع النفخ إلى ذلك الشراب، فيصيب غيره .. عن أبي سعيد الخدرى رضى الله عنه :

(أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشَّرَابِ. فَسَأَلَهُ رَجُلٌ : القَذَارَةَ أَرَاهَا! فَقَالَ : « اهْرِقْهَا » ..)

(رواه الترمذى)

ولذلك فإن على أصحاب محلات بيع اللحوم والبقالة والفاكهة والمطاعم والخضروات وغيرها أن يستجيبوا لهذه التوجيهات النبوية ويغطوا ما يبيعونه للناس، باعتبار أن هذه تعليمات الرسول، قبل أن تكون تعليمات الدولة، وأن لهم الأجر إن فعلوا وعليهم الوزر إن قصروا!..

(ب) وقاية الشراب :

يرفض الإســـلام أن يشرب أكثر من فرد من إناء واحد ، أو يضعوا أفواههم على مصدر الشرب .. وطالب أن يشرب كل منهم فى وعاء خاص به .

تقول السيدة عائشة رضى الله عنها :

(نَهَى رَسُولُ اللهِ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ أَنْ يُشْرَبَ فِي السِّقَاءِ .. فَإِنَّ ذَلِكَ يُنْتِنُهُ) .

وعن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ :

(نَهَى عَنِ اخْتِنَاثِ الأَسْقِيَةِ) .

(واختناثها كسر أفواهها) (رواه مسلم)

وقد ثبت علميا أن كثيرا من الأمراض ينتقل بواسطة اللعاب والشفتين كالتيفود والدفتريا والأنفلونزا . . . إلخ .

وعلى ذلك فإن عادة اجتماع فريق من الناس فى مجلس واحد للتدخين بوسيلة واحدة ، يضعها كل منهم فى فمه ، يعتبر من أخطر الوسائل لنقل الأمراض المعدية .

وتختلف تسمية تلك الوسيلة من بلد إلى بلد : فأحيانا يطلق عليها « الجوزة » أو « الشيشة » .. إلى آخر الأسماء التي يعرفها المدخنون .

(ج) وقاية مصادر المياه :

تختلف مصادر المياه باختلاف الأماكن ، فمنها الترع والأنهار والآبار وأحيانا البحار المالحة التي قد تستخدم مياهها للغسل أو للشرب بطريقة خاصة . وقد حذر الإسلام من تلويث تلك المصادر بإلقاء القاذورات والحيوانات الميتة والنجاسات أو مخلفات المجارى، وحرم التبول والتبرز فيها ، واعتبر ذلك من أسباب لعنة الله .

يقول الرسول صلى الله عليه ـ وآله ـ وسلم :

« اِتَّقُوا ٱلْمَلاعِنَ الثَّلاثَ : الْبُرَزَ فِي الْمَوَارِدِ ، وَفِي الظِّلِّ ، وَفِي طَرِيقِ النَّاسِ » (رواه أبو داود وابن ماجه)

ويقول أيضا :

« لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ (الرَّاكِدِ) ، ثُمَّ يَتَوَضَّأُ فِيهِ !.. فَإِنَّ عَامَّةَ الْوَسْوَاسِ مِنْه » .

(رواه ابن ماجه والترمذى والنسائى)

* * *

وعلى ذلك فإننا باسم الإسلام نطالب إخوتنا من المسلمين الذين يقيمون قريبا من مصادر المياه المختلفة أن لا يبولوا أو يتبرزوا فيها أو قريبا منها ، حتى لا يصابوا بأوبئة مختلفة أخطرها « البلهارسيا »

التى تمتص رحيق العافية من أبدانهم ، وتحيلهم إلى أشباح بسبب تأثيرها الضار على الكبد وغيره من أعضاء الجسم. وعليهم أن يقضوا حاجتهم فى الأرض الجافة ، ثم يغطوها بالتراب ، رحمة بأنفسهم وبغيرهم.

وعلى السادة الوعاظ والخطباء فى القرى أو فى الأحياء القريبة من مصادر المياه أن يتناولوا هذه الموضوعات فى خطبهم ودروسهم ، وهم بحمد الله لا يعوزهم أسلوب التناول ، وللدين سلطانه على النفوس الذى لا ينكر .. وعلى وسائل الأعلام المختلفة أن تقدم برامج للثقافة الصحية فى صورة مبسطة ومحببة للنفوس ، بدلا من طوفان الأغانى والمسلسلات الهابطة التى لا تمس مشكلات الناس من قريب أو بعيد ، وقد غزا « التلف زيون » القرى بسيئاته وحسناته ، واقتحم على الناس حجرات نومهم !..

(د) نظافة البيوت والشوارع :

كثير من مدن المسلمين تمتلئ شوارعها بالقاذورات التى تعتبر بيئة خصبة لنمو الحشرات وتكاثرها ، والتى تشوه جمال المدن بصورة تثير الأعصاب !.. وعلى العكس من ذلك مدن غير المسلمين ، مع الأسف !.. ولو علم المسلمون أن دينهم يفرض عليهم نظافة بيوتهم ومدنهم ، ويعتبر من يتسبب فى القذارة مستحقاً للعنة الله والملائكة والناس أجمعين ، لكانت مدنهم من أكثر المدن نظافة وكذلك بيوتهم !..

يقول الرسول الكريم صلوات الله وسلامه عليه :

« نَظِّفُوا بُيُوتَكُمْ وَلا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ الَّتِي تَجْمَعُ الأَكْبَاءَ[1] فِي دُورِهَا » (رواه مسلم والترمذى)

ويحثنا على نظافة الشوارع بقوله :

« مَنْ سَمَّى اللهَ وَرَفَعَ حَجَرًا أَوْ عَظْمًا أَوْ شَجَرًا مِنْ طَرِيقِ النَّاسِ، مَشَى وَقَدْ زَحْزَحَ نَفْسَهُ مِنَ النَّارِ » (رواه مسلم والنسائى)

كما يقول :

« مَنْ آذَى الْمُسْلِمِينَ فِي طَرِيقِهِمْ ،
وَجَبَتْ عَلَيْهِ لَعْنَتُهُمْ »

(رواه مسلم) .

كما ينهى رسول الله ﷺ عن التبول والتبرز فى الشوارع فيقول « اِتَّقُوا الْمَلاعِنَ الثَّلاثَ : الْبِرَازَ فِي الْمَوَارِدِ ، وَقَارِعَةِ الطَّرِيقِ ، والظِّلِّ » . (رواه أبو داود وابن ماجه)

بل بلغ من الأمر أن ينهى عن البصق على الأرض ، فقد يكون الذى يبصق مصاباً بالسل الذى تنتقل ميكروباته بواسطة الهواء إلى الشخص السليم .

---

(١) الأكباء : القاذورات .

عن أنس عن النبي ﷺ أنه قال :

« الْبُصَاقُ عَلَى الْأَرْضِ فِي الْمَسْجِدِ خَطِيئَةٌ ،
وَكَفَّارَتُهَا رَدْمُهَا » . (رواه مسلم) .

والآن أيها المتعجب ... أظن أن العجب قد ذهب عنك بعد أن رأيت أن الإسلام وضع للمسلم من التعاليم ما يجعله نموذجاً يحتذى فى نظافة نفسه وبيته وبلده ، وما يحفظ عليه نعمة الصحة .

ترى هل يرتفع أبناء الإسلام إلى مستوى هذه التعاليم مع بداية القرن الهجرى الجديد ؟ هذا ما نرجوه .

ولقد انتزعت هذه التعاليم شهادة رجل من قوم عدو لنا ـ والفضل ما شهدت به الأعداء ـ ذلك الرجل هو « برنارد شو » حيث يقول فى كتابه « حيرة الأطباء » : إن الإسلام هو الدين الوحيد بين الأديان السماوية الذى اهتم بالنظافة ، وجعلها جزءاً لا يتجزأ من العبادات ، وإنه بفضل تعاليم الإسلام حمى الله الشعوب التى اعتنقته من كثير من الأوبئة التي كانت تفتك بأوربا فى العصور الوسطى قبل نهضتها » .

فيا ليت قومى يعلمون !!

وإن لكم فى الأنعام لعبرة

ما أكثر ما يدعونا القرآن الكريم إلى النظر فى ملكوت السموات والأرض وإلى التفكر فى آيات الله ، حتى يكون ذلك هو المدخل الصحيح إلى الإيمان بالله إيماناً لا يداخله شك ، يجعل القلب موصولا بخالقه جل وعلا ، فيحس برد اليقين وسلامة الطمأنينة ، وينطلق صاحبه في الحياة غير هياب ولا وجل ، وكأن لسان حاله يردد قوله تعالى :

﴿ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ﴾ . (الشعراء الآية ٦٢)

وإذا عرفنا أن القرآن كتاب مسطور ، فإن الكون كتاب منظور كلما تأملت فيه ازددت يقيناً أن مكوّن الأكوان هو منزل القرآن .

﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ (الملك الآية ١٤).

وهيا بنا أيها القارئ الكريم نتأمل آيتين من كتاب الله :

الأولى : قول الحقّ جل وعلا :

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾(١) .

والثانية : ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ ومِنْها تَأْكُلُونَ ﴾(٢) .

---

(١) النحل الآية ٦٦ . (٢) المؤمنون الآية ٢١ .

معنى المفردات :

الأنعام : الإبل والبقر والمعز والضأن .

العبرة : تمثيل الشيء بالشيء ليعرف حقيقته بطريق المشاكلة .

الفرث : ما ينزل إلى كرش الحيوان ، فأما الخارج منه فيسمى روثا .

والمعنى العام :

وإن لكم أيها الناس لعبرة وعظة تعتبرون بها ، حيث نسقيكم مما فى بطونه لبنا خالصا من كل الشوائب التي تعكر صفوه سائغاً لذيذاً وهنيئاً للشاربين ، لا يغص به شاربه ، فيه الغذاء الكامل ا.. ولذلك يعتمد عليه الطفل فى مراحل عمره الأولى .

كيف يتكون اللبن ؟

تتميز الحيوانات الثديية بإفراز اللبن الذى تتغذى عليه صغارها ، وتوجد فى ضروع الماشية غدد خاصة لإفراز اللبن ، تمدها الأوعية الشريانية بخلاصة مكونة من الدم والكيلوز ، وهو خلاصة الغذاء المهضوم .

(تأمل قول الحق : ﴿ من بين فرث ودم ﴾ وكلاهما غير مستساغ طعماً . ثم تقوم الغدد اللبنية باستخلاص العناصر اللازمة لتكوين اللبن من هذين السائلين : الدم والكيلوز ، وتفرز عليها عصارات خاصة تحيلها إلى لبن يختلف فى لونه ومذاقه اختلافاً كبيراً عن كل منهما ، ويفرز

اللبن من غدد خاصة هى الشدى الذى يحوى عدة فصوص مكونة من مجموعة من الجيوب المستديرة داخل نسيج دهنى ، وتفرز الخلايا المبطنة للجيب سائلا يسرى فى قنوات صغيرة ، ما تلبث أن تتجمع مع قنوات الجيوب المجاورة ، مكونة القنوات اللبنية التى تتفتح فى نهاية حلمة الثدى .

وتخضع عمليـــة إفراز اللبن لتأثير هرمون خاص يفرزه الفص الأمامى من الغدة النخامية أسفل المخ ، كما تساعد هورمونات وعوامل أخرى على زيادة إدراره .

وفى الأيام الأولى من إفراز اللبن يتكون على هيئة سائل غليظ أصفر اللون ، به الكثير من البروتينات والقليل من الدهن واللاكتوز ، ويختلف قوامه عن اللبن المعتاد اختلافاً كبيراً ، وهو غنى بالبروتينات التي يعطى بعضها الجسم مناعة ، ويسمى هذا السائل « باللبأ » .

تلك هى مراحل تكوين اللبن في إيجاز ..

فهل سألت نفسك ـ أيها القارئ ـ وأنت تشرب كوباً من اللبن كيف وصلنى هذا اللبن ؟ ومن هو صاحب الفضل فى ذلك ؟!

أم أنك تكرعه فى غفلة . . تماما كما يقف العامل فى غفلة أمام إحدى الآلات التي صممها عقل مهندس مبتكر ، ذاهلا عن صاحب هذا العقل ؟! ولله وكلماته المثل الأعلى .

قيمة اللبن الغذائية :

(١) اللبن غذاء يقارب الكمال ، لأنه يحتوى على أهم العناصر التي يحتاجها الجسم وهي :

الدهن ، السكر ، البروتينات ، وبعض الأملاح والفيتامينات بمعنى أنه يحوى العناصر الوقودية ، أى عناصر الغذاء التي قلما تتوافر فى طعام واحد . ورغم أن اللبن يحتوى على جميع هذه العناصر الغذائية إلا أنه يفتقر إلى الحديد وإلى فيتامين ج . والحديد لازم لتكوين «الهيموجلوبين» الذى يكون كرات الدم الحمراء .. ولذلك يجب إعطاء فيتامين ج وبعض الأدوية التي تحتوى على الحديد للأطفال ابتداء من الشهر السادس حيث أن المخزون من الحديد فى جسم الطفل لا يكفيه إلا هذه المدة فقط .

ويبين الجدول التالى نسب المكونات فى أنواع اللبن المختلفة :

نوع اللبن	الماء	الدهن	السكر	الكازينوجين	بروتينات أخرى	رماد
الإنسان	٨٧ر ٦	٣ر٤٧	٦ر٣٧	٩٠ر	٤٠ر	٢٠ر
الجاموس	٨٦و٠٤	٧ر٥٣	٤و٢٢	٣ر٤٩	٨٦ر	٧٦ر
البقـــر	٨٧ر٣٢	٣ر٧٥	٤ر٧٥	٣ر٠٠	٤٠ر	٧٥ر
الإبل	٨٦ز٥٧	٣ر٠٧	٥ر٥٩	٣ر٤٩	٣٨ر	٧٧ر
الغنم	٧٩ر٤٦	٨ر٦٣	٤ر٢٨	٥ر٢٣	١ر٤٥	٠ر٩٧

(٢) وتعتبر بروتينات اللبن ذات قيمة بيولوجية عالية ، وتشمل على الْكَازِينُوجِين ، وَزُلَال اللَّبَنِ (لَا كْتُولَبْيُومِينْ) وَلَا كْتُوجُلُوبْيُولِين .

وتحتوى هذه البروتينات على الأحماض الأمينية الرئيسية اللازمة لبناء الأنسجة وأهمها :

الْتِرِيُونِينْ ، وَالْمِثْيُونِينْ ، وَاللَّيْسِينْ ، وَالْأَرْجِنِينْ .

والكازينوجين بروتين مركب يحتوى على حمض الْفُوسْفُورِيكْ الذى يوجد على هيئة ملح كالسُيُومِي .

وزلال اللبن من البروتين يحتوى على كمية من الكبريت ، وهو يشبه زلال الدم ، وهو أكثر حموضة من زلال البيض . وتظهر أهميته فى أنه يساعد على ترسيب الكازينوجين على هيئة حبوب صغيرة عند زيادة نسبته .

(٣) يوجد الدهن فى اللبن على هيئة حبيبات دقيقة مستديرة . ووجوده على هذه الصورة يساعد على هضمه وامتصاصه .

وإذا ترك اللبن مدة طويلة فإن الدهن نظراً لخفة كثافته يتجمع على سطحه على هيئة طبقة غليظة من مستحلب هو القشدة التى تحتوى على ٨٠٪ من الدهن التي تتحول بالرَّجِّ إلى زُبد .

ودهون اللبن ذات قيمة حرارية عالية ، كما أنهـا تحتوى على الفيتامينات (ا) و (د) ويفيد فيتامين (ا) فى علاج الْعَشَى اللَّيْلِي .

أما فيتامين (د) فإنه يساعد على التسنين (عند الأطفال) كما يمنع لين العظام . ويوجد بها أيضاً فيتامين (ب ٢) وحمض النيكوتينيك الذى يمنع الإصابة بمرض « البلاجرا » .

(٤) ويحتوى اللبن على نوع واحد من الكربوهيدرات هو : « اللاكتوز » أو سكر اللبن ، كما يطلق عليه أحياناً ، ولا يوجد فى غير اللبن ، وهو أقل حلاوة من سكر العنب ، وعند تحليله بالأحماض أو إنزيم « اللاكتاز » فإنه يعطى الجلوكوز وسكر الجالاكتوز .

ويتحول اللاكتوز بفعل بعض البكتريا (بكتريا الحامض اللبنى) إلى حمض لبنى ، ويؤدى ذلك إلى تجبن اللبن أو ما يسمى « بالزبادى » أو « اللبن الرايب » .

ويحتوى على عناصر غذائية هامة تدخل فى تكوين الهيكل العظمى ، وتساعد العضلات والأعصاب فى عملها ، كما يساعد اللبن الزبادى كثيراً فى مقاومة تأثير ميكروبات التعفن ، وكثير من الميكروبات المرضية التى قد توجد فى الأمعاء ، وذلك بسبب حموضته التى تجعل الوسط غير ملائم لنموها ، كما أنه أسهل هضماً .

(٥) يحتوى اللبن كذلك على :

فوسفات البوتسيوم الضرورى للعظام ، كما يحتوى على إنزيمات (خمائر) . وهو سهل الهضم والامتصاص .

• تلوث اللبن والتغلب عليه :

يتلوث اللبن بسرعة بالجراثيم والأقذار . ولذلك يصبح من عوامل نقل الأمراض الخطيرة مثل : « السل » و « التيفود » و « الدفتريا » و « الدوسنتريا » ، نظراً لاحتوائه على ما يلزم الجراثيم للنمو والتوالد من عناصر غذائية ، ولذا يجب أن تكون الحيوانات التى تمدنا باللبن سليمة خالية من الأمراض ، وأن يتم حلب اللبن فى ظروف صحية نظيفة ، وأن ينقل فى أوعية نظيفة ، وأن يعقم قبل استعماله ، وأن يعتنى بحفظه .

ومن فضل الله أن جعل إبادة البكتريا المُمْرِضَة (أى التى تسبب المرض) أسهل بكثير من إبادة الأنواع المسببة لحموضة اللبن ، بمعنى أنه يكفى التسخين إلى درجة ٧٥ درجة مئوية (أقل من درجة الغليان) لبضع دقائق ، فتموت معظم هذه الميكروبات الضارة !..

إلا أن هذا التسخين لا يكفى إذا أريد حفظ اللبن لمدة طويلة ، إذ يجب فى هذه الحالة رفع درجة الحرارة إلى درجة تفوق درجة الغليان التى هى ١٠٠ درجة مئوية فترة من الوقت . .

وهذا ما يسمى بتعقيم اللبن . .

ولا شك أن هذه أسلم طريقة للتخلص من جراثيم الأمراض ، إلا أنها تؤدى إلى فقدان جزء من القيمة الغذائية وبعض الفيتامينات ، كما تقضى على تجانس حبيبات الدهن .

وما دمنا نتحدث عن قيمة اللبن الغذائية ، فإن ذلك يجرّنا إلى الحديث عن تغـــذية الرضيع بلبن الأم ، وأثر هذه التغذية على صحة الطفل وعلى الأم .

ولقد لاحظ الأطباء ما يأتى :

أولا : بالنسبة للرضيع :

(١) لبن الأم هو اللبن الذى يسهل على الرضيع هضمه ، لأن الله هيأه لذلك !.. وهو مأمون ونظيف ويحتوى من الناحية العملية على جميع العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الرضيع فى الأشهر الأولى من حياته .

(٢) الأطفال الذين يتغذون على الثدى أقل تعرضاً للإصابة بأنواع مختلفة من العدوى ، كما أن عملية الرضاعة تعين على إشـــباع بعض احتياجاتهم العاطفية .

ثانيا : بالنسبة للأم :

(١) تساعد عملية الرضاعة على انقباض عضلات الرحم ، مما يجعلها تعود إلى حجمها الطبيعى ، كما تجعلها هذه العملية وثيقة الصلة بطفلها الرضيع ، فيشبع احتياجاتها العاطفية .

(٢) ليس من شأن الإرضاع أن يسىء إلى قوام الأم كما يظن الكثيرون ، حتى ولو حرصت على التغذية الجيدة ؛ بل إن كثيراً من الأمهات تزيدهن عملية الرضاعة صحة وحيوية .

أما إذا شعرت الأم ببعض الإرهاق أو التعب أثناء الرضاعة، فإن عليها استشارة الطبيب .

(٣) تنبه عمليــة الامتصاص التى يحدثها الرضيع إفراز اللبن عند الأم .

(٤) تبين أن النســاء اللاتى يرضعن أطفالهن أقل إصابة بأمراض الثدى من اللائى لا يرضعن أطفالهن .

وربما يتساءل البعض : وما هو الحل إذا كان لبن الأم لا يكفى ؟

لا شك أنه لا بد من الاســتعانة برضعات صناعية تجهز حسب ما يشير به الطبيب من بيانات وإرشادات ، ولعل فى هذه الإشارة السريعة إلى أثر الرضاعة على الطفل والأم ما يلفت أصحاب ذوى البصائر والأبصار إلى قول الله تبارك وتعالى :

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ . . . . ﴾ (البقرة الآية ٢٢٣)

ومعذرة أيها القارئ إذا تنقلت بك بين مصطلحات علمية وطبية، للكشف عن موطن العبرة فى هذه الآية الكريمة . . ولك أن تستريح فى ظلال هذه الآية . . وتناول كوباً من اللبن بيد المؤمن الذى إذا تليت عليه آيات ربه ، زادته إيماناً

ولكم فيها منافع كثيرة

وهيا بنا أيها القارئ مرة ثانية نستأنف الحديث فى ظلال هذه الآية الكريمة - مرة أخرى - بعد استراحتك . وفى نطاق هذه الكلمات الأربع :

﴿ وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ ﴾ .

فما هى هذه المنافع ؟

إنها منافع معروفة لنا ، وأخرى لم تظهر إلا بعد نشاط ذهنى علمى كان من نتيجته الكشف عما أودع الله فى بعض الأنعام من دواء يحتاج إليه الإنسان فى الوقاية والعلاج من أمراض كثيرة !..

أما المنافع المعروفة لنا فهى :

أنها تحمل الأثقال من بلد إلى بلد لم نكن بالغيه إلا بشق الأنفس وتثير الأرض وتسقى الحرث ، ونتخذ من أصوافها وأوبارها وأشعارها أثاثا ومتاعا إلى حين ، وعليها ننتقل حسبما نشاء .. قال تعالى :

﴿ أَوَ لَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ . وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴾ .

(يس الآيات ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣)

وأما المنافع التي كشف عنها العلم فإنها تثير العجب . وسأذكر لك بعضها في صورة أدوية ، على سبيل المثال لا الحصر ، لأن ذلك أمر يطول .

وحسبنا العبرة حتى نهتف من أعماق قلوبنا : « هذا خلق الله » !!

أولا : أدوية نحصل عليها من الكبد :

تعتبر الكبد من الأعضاء الهامة ، وأهم الأدوية التى نحصل عليها منها ما يأتى :

(١) خلاصة الكبد :

وتستخلص من أكباد الثيران والأغنام بعد معالجتها بطرق خاصة ، لا أحب أن أثقل عليك بتفاصيلها . وهناك الخلاصة الجافة والخلاصة السائلة ويمكن استعمالها عن طريق الفم . أما إذا أريد استعمالها للحقن فيمكن تجفيفها وتعقيمها وتحضيرها فى أمبولات وزجاجات مناسبة .

ويستخدم الكبد ومستحضراته فى علاج الأنيميا (فقر الدم) خصوصاً الناتجة عن قلة كرات الدم الحمراء ، وكذلك يحتوى على العامل المضاد للأنيميا ، مما يجعل العلاج به سواء كان طعاماً أم حقنا من الوسائل الهامة لتقوية الدم . ويلاحظ أن أكباد الحيوانات الصغيرة تعتبر أغنى الأكباد من حيث احتواؤها على عوامل تقوية الدم ، خاصة الحديد الذى يختزنه الكبد أثناء الحمل .

(٢) فيتامين أ :

تحصل الحيوانات على احتياجاتها من هـذا الفيتامين من أغذيتها النباتية خاصة الخضراء . ثم تقوم باختزانه فى الكبد وفى أنسجتها الدهنية . ويسبب نقص هذا الفيتامين أعراضا كثيرة أهمها ما يأتى :

١ — تغيرات كيراتينية فى الأغشية المخاطية ، خاصة فى الأنف والقصبة الهوائية والشعيرات الهوائية .

٢ — وقف نمو الإنسان والحيوان .

٣ — ضمور فى خلايا الإفراز بالغدد اللعابية والمخاطية فى الأمعاء .

٤ — نمو غير طبيعى فى الأنسجة العظمية والأسنان .

٥ — جفاف الجلد وتعرضه للتقيحات .

٦ — جفاف العين ومرضها ، وظهور التهاب العين التقيحى المصحوب بتضخمات القرنية وظهور القرحات .

٧ — ضعف البصر خاصة فى الليل وهو ما يسمى « بالعشى الليلى » .

٨ — ظهور حصوات فوسفورية .

(٣) فيتامين د :

ويسمى هـــذا الفيتامين العامل المضاد للكساح . ولذلك فإن نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى الكساح وعدم نمو الأسنان نموا طبيعيا ،

وذلك نتيجة لقلة امتصاص الكالسيوم والفوسفور بسبب غياب فيتامين د .
وهذا الفيتامين يقلل قَلَوِيَّة الأمعاء ، وبذلك يقلل من تكوين الكالسيوم غير القابل للامتصاص ، كما أنه يساعد أنزيم الفُوسْفَاتِيزْ على ترسيب فوسفات الكالسيوم فى العظام . ويجب أن نلاحظ أن إعطاء فيتامين د بالقدر الزائد عن الحاجة يسبب زيادة واضحة فى نسبة الكالسيوم بالدم ، مع ترسيب الكالسيوم بالأوعية الدموية ، وكذلك فى الكِلْيَة والرئة ، وفى بعض الأحيان فى مثانة البول .

ومن الأفضل أن تأخذ الأمهات الأغذية الغنية بيفتامين د كالكبد وزيت كبد الحوت والبيض واللبن ، أثناء فترة الحمل وفترة الرضاع ، وقاية لها ولصغارها .

(٤) فيتامين ب ١٢ :

يقوم هذا الفيتامين بتنشيط الأعضاء والأنسجة التي تكون الكرات الدموية ، وأهمها نخاع العظم . ولذلك يستخدم فى علاج الأنيميا .. وقد يستعمل للتقوية العامة ، وكذلك لزيادة الوزن .

(٥) حامض الفُولِيكْ :

يؤدى نقص هذا الفيتامين إلى الأنيميا والإسهال والأمراض الجلدية . ونظراً للتشابه الكبير بينه وبين فيتامين (ب ١٢) فإنه من الأفضل استخدامهما معاً فى علاج الأنيميا .

(٦) فيتامين ب ٢ : وهو يساعد على نمو وتكوين الخلايا الحية والأنسجة ، وضرورى لتنفس الخلايا وقيامها بوظائفها ، وخصوصاً الخلايا العصبية .. ويؤدى نقصه إلى الخمول والضعف والتهابات العين وسقوط الشعر .

(٧) فيتامين ب ٦ :

يؤدى نقصه إلى الأرق وإلى القيء ، خصوصاً عند الحوامل .

(٨) فيتامين ب ٧ :

يلعب دوراً رئيسياً فى أكسدة السكريات ، وهو ضرورى للأعصاب والمعدة والأمعاء ، ويؤدى نقصه إلى مرض البلاجرا الذى تظهر أعراضه على هيئة احمرار بالجلد وجفافه ، مع ارتباك فى الهضم واختلال الجهاز العصبي .. ويوجد هذا الفيتامين أيضا بالطحال .

(٩) فيتامين هـ :

ضرورى للنمو كذلك يساعد فى المحافظة على الجنين داخل الرحم ، كما أن له علاقة بالتناسل والإخصاب .

ثانياً : ومن المعدة والأمعاء منافع :

(١) الخيوط الجراحية :

تحتاج العمليات الجراحية خاصة الداخلية منها إلى استعمال مواد يسهل امتصاصها من مكان الجرح حتى لا يكون فى بقائها الألم والضرر . ولذلك كانت الخيوط المأخوذة من أمعاء الحيوانات أحسنها . وأهم هذه

الأمعاء أمعاء الغنم المستعملة فى الجراحة ، ويؤخذ من الأمعاء الدقيقة لهذه الحيوانات التي يبلغ طولها ٢٢ قدما ، وبعد معاملات متصلة من تنظيف وفصل الطبقة العضلية وتجميدها وتعقيمها ... إلخ . تحضر الخيوط وتوضع فى أنابيب خاصة ومعقمة معدة للاستعمال ، خاصة فى الحالات التي تتطلب الامتصاص .

(٢) أنزيمات الأمعاء :

يوجد فى الاثنى عشر (الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة) العديد من الإنزيمات والخمائر ، منها ما تفرزه الأغشية المخاطية للغدد المعوية ، ومنها إفرازات البنكرياس والكبد الهاضمة ، وتحتوى إفرازات البنكرياس على كربونات الصوديوم بمقادير كافية لِأنْ تعادل كميات متساوية من حامض المعدة ، وكذلك ثلاثة أنزيمات :

الأول : « تِرِبْسِنْ » وهو يؤثر على البروتينات ويحولها إلى أحماض أمينية كمرحلة من مراحل الهضم .

الثانى : « الأَمِيلِيزْ » : وهو يحول النشا إلى « مَلْتُوزْ » كمرحلة من مراحل الهضم .

الثالث : «اللَّيْبِيزْ» : وهو يحول الدهن إلى أحماض أمينية وجلسرين .

وتقوم الأمعاء إلى جانب ذلك بإفراز خمائر هاضمة أخرى تساعد فى هضم الغذاء ، وتسمى بالخمائر المعوية الهاضمة ، وتخضع إنزيمات

البنكرياس وخمائر الأمعاء الدقيقة لتأثير العصب « البَارَاسِمْبَاثَاوِى » الذى يزيد إفرازها ، والعصب « السمبَاثاوِى » الذى يقلل إفرازها .

ونظراً لما لهذه الأنزيمات الهاضمة من تأثير فى الهضم ، وبالتالى على صحة الجسم ، فإن هناك مستحضرات طبيسة عديدة تحتوى على هذه الإنزيمات ، تعطى فى حالات ضعف الهضم ، وهى مستخلصة من المعدة والأمعاء .

ثالثاً : ومنافع أخرى على هيئة مستحضرات بيولوجية آدمية هى :

١ — الأَمْصَالْ .   ٢ — اللِّقَاحَاتْ .

وهما يلعبـان دوراً هاماً في وقاية الإنسان وعلاجه من الأمراض المعدية المختلفة . وسوف أقتصر على ذكر بعض الأسماء فقط ، دون دخول فى تفاصيل طرق تحضيرها أو جرعتها .

الأمصال :

١ — الْمَصْلُ الْمُضَادُّ لِسُمِّ الْعَقْرَبِ .

٢ — مَصْلُ التِّيتَانُوسْ .   ٣ — أَنْتِيتُـكْسِنْ الدِّفْتِرْيا .

٤ — أَنْتِيتُـكْسِنْ الْجَاسْ جَانْجِرِينْ (الْغَنْغَرِينَا) .

٥ — أَنْتِيتُـكْسِنْ الجَاسْ جَانْجِرِينْ المختلط .

٦ — جَامَاجُلُوبِيُولِينْ : وتعطى للوقاية من الحصـــبة بجرعات تتوقف على سن الطفل .

٧ — أَنْتِيسِيرَمْ : سم الثعبان ويصرف فى أمبولات تحتوى على السِّيرَمْ الذى يعادل سم الكُوبْرا وغيرها من الثعابين السامة .

اللقاحات .

١ — لقاح الكُولِيرَا . ٢ — لقاح الدِّفْتِرْيا وَالسُّعَال الدِّيكى . ٣ — تُوكْسُويِدْ الدفتريا .

٤ — لقاح الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكى وشلل الأطفال .

٥ — لقاح الأنفلونزا للفَيْرُوسْ . ٦ — لقاح السعال الديكى .

٧ — لقاح الطاعون . ٨ — لقاح شلل الأطفال .

٩ — لقاح الكلب . ١٠ — لقاح الجُدَرِى .

١١ — لقاح التَّيفُويِد والباراتيفويد .

١٢ — لقاح التَّيفُوسْ . ١٣ — لقاح الحمى الصفراء .

ومعذرة - أيها القارئ - إن كنت قد أطلت عليك ، فعلى الرغم من ذلك لم أحدثك عن الأدوية التي تفرزها أنسجة الحيوان ، ولا عن الهورمونات التي تفرزها الغدد الصماء .. كل ذلك ونحن لا نزال فى رحاب هذه الكلمات الأربع المباركة :

﴿وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ﴾ صدق الله العظيم .

ومنها تأكلون

ونعود - أيها القارئ الكريم - إلى الآية الكريمة مرة ثالثة ، لنتحدث عن معنى قوله تعالى : ﴿ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ .

وبذلك نكون قد أتينا إلى آخر الآية الكريمة ، ولكننا لم نأت إلى آخر العبر ، لأن هذه العبر عطاء إلهي يمنّ الله به على كل عصر بما يخدم قضية الإيمان فى ذلك العصر ، وعطاء الله لا ينفد أبداً .

﴿ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴾ . (النمل الآية ٩٣)

وهل سألت نفسك وأنت تتناول قطعة من اللحم :

كيف تكونت تلك القطعة ؟ كيف يُحيلها الجسم إلى طاقة ؟ . . . إلى آخر هذه الأسئلة ؟ ! أم أنك تفترسها افتراساً دون أن تُبقِى ولا تذر ، ودون تدبر ولا نظر ! ! ! وهيا بنا نعيش بروح العلم فى رحاب هاتين الكلمتين « ومنها تأكلون » لنرى عجباً ! . . وأي عجبٍ ! . .

مم يتكون اللحم ؟

يتكون من ألياف خيطية مستطيلة تتكون بدورها من حزم من الأنابيب الدقيقة التي تعرف بالألياف العضلية التي تختلف فى الطول تبعاً لاختلاف نوع اللحم ، فقد تكون قصيرة كما هو الحال فى صدور الأفراخ . وكلما قصر طولها كان اللحم أسهل هضماً .

وتتكون جدران هذه الأنابيب من مادة بروتينية تسمى « الأستين » . أما النسيج الضام الذى يمسك الألياف بعضها إلى بعض فيتكون من مادة تسمى « كُولَاجِينْ » يتكون منها الْجِيلَاتِينْ عند غلى اللحم . وكلما كبر سِنّ الحيوان أو كان يقوم بعمل عضلى كبير ازداد النسيج الضّامّ كميات متفاوتة من الدهن الذى قد يكون معدوماً فى صدور الأفراخ الصغيرة .. لذلك ينصح الأطباء بتناولها فى بعض أمراض المعدة والأمعاء حتى تكون سهلة الهضم . وقد يكون ذلك الدهن موجوداً بكميات كبيرة فى لحوم الضأن السمين والعجول والطيور المائية كالأوز وغيرها من الطيور التى تختزن الدهن لمدها بالحرارة ويكسبها خفة فى الوزن

أما لحم الخنزير فإن الدهن يوجد به بكميات كبيرة مما يسبب صعوبة هضمه ، وذلك لأن الدهن يحيط الألياف العضلية بطبقة تعوق تأثير العصارة المعدية ! .. ومن رحمة الله بعباده أن حرمه عليهم !..

مكونات الأليـــاف العضلية : تتكون من الماء الذى يوجد به البروتينات والأملاح وبعض المواد المسماه بالخلاصات الذائبة .. ويعرف هذا السائل فى مجموعه بالعصير العضـــلى ، وتزداد كميته فى الحيوانات الصغيرة ، ولذا تقل قيمتها الغذائية .

أهم البروتينات بالعصير العضلى :

١ — الْمُيُوسِينْ ٢ — الْمُيُوجِينْ ٣ — الْهِيمُوجْلُوبِينْ

ويعتبر الميوسين أهم الأنواع ، إذ أن له خاصية : التجلط والتجمد بعد موت الحيوان ، فيؤدى إلى تصلب عضلاته ، مكونا بذلك ما يسمى « بالتصلب الرِّمى » . ولذا يستحسن أن يتم الطهى بعد الذبح مباشرة ، أو يترك معلقاً حتى تنتهى ظاهرة هذا التصلب نتيجة لذوبان البروتينات المتجمدة بتأثير الأحماض التى تتكون فى اللحم أثناء تركه معلقاً والتى تساعد على تكوين الجيلاتين من النسيج الضامّ أثناء الطهى ، وتحسن طعم اللحم ونكهته .

أهم المواد المعدنية بالعصير العضلى :

١ — حَامِضُ الْفُوسْفُورِيكْ . ٢ — الْبُوتَاسَا .

وتعتبر جميع المراجع فى علم التغذية اللحم من أهم المصادر التى تمد الجسم بهاتين المادتين اللازمتين لبناء الأنسجة ، وتؤدى قلتهما إلى ضمور وطراوة فى عضلات الجسم .

الخلاصات الذائبة وفائدتها :

تسمى كذلك لإمكان استخلاصها من اللحم فى درجة الغليان ، وتمتاز بلونها الأسمر وقوامها اللزج الذى يميز خلاصات اللحم التى تباع فى العلب ، وهذه الخلاصات هى التى تكسب اللحم طعمه ونكهته .

اختلاف التركيب الكيماوى :

يختلف التركيب الكيماوى كثيرا فى لحوم الحيـوانات المختلفة ، بل إنه يختلف فى أجزاء الحيوان الواحد ، ويحتوى اللحم على كمية كبيرة من الماء تبلغ ثلاثة أرباع وزنه ، ولا يوجد فيه من المواد الغذائية إلا ما يوازى ربعه ، ويتناسب وجود الماء مع وجود الدهن تناسبا عكسيا . فكلما زاد الدهن قل الماء فى اللحم ، والعكس صحيح .

ولذلك تزداد قيمة اللحم الغذائية بالتسمين مادامت زيادة الدهن لا تفقده شيئا من « البروتين » .

وبالنظر إلى الجدول ص ٨٩ يمكننا أن نتبين ما تحتويه بعض اللحوم من بروتينات ودهون وكربوهيدرات وما يمد به ١٠٠ جرام من كل منها من طاقة حرارية حتى يختار الإنسان لنفسه مايراه مناسبا .

تأثير الطهى على اللحم :

١ — يؤدى الطهى إلى تفكك الألياف ، ويحول النسيج الضام الذى يمسكها إلى « جيلاتين » ، ويزيل بعض الدهن الموجود حول الألياف ، كما أنه يساعد على تقليل نسبة الماء فى اللحم ، حتى فى حالات غلى اللحم فى الماء . وعلى ذلك فإن قيمة اللحم الغذائية تزداد بالطهى ، بعكس الخضروات . فالقطعة التى تزن أربع أوقيات من اللحم المطهى تعادل خمس أوقيات من اللحم النيء .

نوع اللحم	نسبة البروتين في المائة (٪)	نسبة الدهون في المائة (٪)	نسبة الكربوهيدرات في المائة	الطاقة الحرارية من ١٠٠ جم (جرام)
لحم بقرى	١٨ر٥	١٨ر١	٠ر٤	٢٤٦
لحم بتلو	١٩ر٧	٨ر٥	٠ر٤	١٦١
لحم ضأن	١٦ر٥	٢٦ر٥	ر٢	٣١٧
لحم ماعز	٢٠ر٧	٤ر٣	ر٥	١٢٧
لحم جملى	٢٢	ر١	ر٥	١٠٠
كبد بقرى	١٩ر٩	٣ر٧	٣ر٣	١٣٠
رئة بقرى	١٥ر٢	٢ر٥	٠ر٦	٨٨
قلب بقرى	١٧ر٦	١ر١	ر٣	١٦٧
طحال بقرى	١٧ر٨	٤ر٢	ر١	١١٦
كلاوى بقرى	١٨ر٤	٤ر٥	ر٤	١١٩
لسان بقرى	١٥ر٧	١٧ر٦	ر١	٢٢٨
دجاج	٢١ر٣	٤ر٢	١ر١	١٢٩ر٦
دجاج رومى	٢٠ر٦	٢٢ر٩	١ر٠	٢٩٧ر٤
بط	٢٢ر٦	٣ر١	١ر١	١٢١ر٧
أوز	١٤ر٦	٤٤ر٢	١ر٠	٩٩ر٩

٢ — يزيل الطهى جزءاً من الخلاصات التى أشرنا إليها سابقاً ، ويبدو هذا فى حالة السلق وهو يذيب بعض الأملاح بالغليان .

٣ — يعتبر « الشّـوَاء » من أكثر الطرق ، احتفاظاً بعناصر اللحم الغذائية ، إذ أنه يساعد على تجلط البروتينات الموجودة فى سطحه بسرعة ، فتتجمد ويتكون منها سياج يحول دون فقد عصارات اللحم وخلاصاته .

أثر التبريد على اللحم :

أثبتت البحوث العديدة أن اللحم إذا ما أُخِذَ طازجا ووضع فى درجة حرارة منخفضة أى فى الثلاجات ، فإنه يتكون فيه مواد عديدة نتيجة تفاعلات خاصة ، وتسمى المنشطات الحيوية ، ولهذه المنشطات صفات دوائية هائلة ، إذ أنها تنشط الأجهزة الجسمانية وتشفى الأمراض ، وتنبه الأعصاب وتزيد النمو والقوى ، وكذلك يعتبر الحساء الناتج من اللحوم الصحيحة من الأغذية الدوائية .

أسهل اللحوم هضما :

١ — تعتبر لحوم الفراخ من أسهل الأنواع هضماً ، خصوصاً ما يوجد فى الصدر ، وذلك لقصر أليافه وخلوه من الدهن .

٢ — لحم الضأن أسهل هضما من لحم البقر والعجول الكبيرة السن ، أما لحم البط والأوز فإنه عسر الهضم لكثرة الدهون به .

٣ — يعتبر لحم الخنزير من أصعب الأنواع هضما، كما سبق ذكره.
ويمتص الجسم حــوالى ٩٥٪ من ناتج عمليــة هضم اللحم،
ولهذا فإن البقايا التى تتخلف بالأمعاء تبعاً لذلك تعتبر ضئيــلة؛
ولذلك تمتاز اللحوم على بعض المواد الغذائية فى هذه الناحية .

خطر الإسراف فى تناول اللحوم :

١ — إرهاق الجهــاز الهضمى الذى يصاحبه أعراض مختلفة،
واضطراب فى الـكبد والأمعاء .

٢ — زيادة الحموضة فى الأنسجة وتعرضها للعدوى .

٣ — زيادة ترسيب الأملاح فى المفاصــل، وإحداث الآلام
الروماتزمية، خصوصاً مرض « النقرس » أو داء الملوك، كما يطلق عليه
فى بعض الأحيان .

٤ — تؤدى كثرة الدهون إلى تصلب الشرايين والســمنة وما
يتبعها من مضاعفات . وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ .
(الأعراف الآية ٣١)

بعض الأعضاء الحيوانية كمصدر للتغذية :

تستخدم بعض الأعضاء الحيوانية كمصدر للتغذية مثل :

١ — الـكبد . ٢ — الـكلى . ٣ — القلب .

٤ — المخ . ٥ — الرئة .

وإليك كلمة موجزة عنها :

١ — يتشابه الكبد مع الكلى من حيث احتواؤهما على قليل من الأنسجة الضامة . ولذلك يراعى وضعها جيداً . ويحتويان على نسبة عالية من البروتين مع قليل من المواد الدهنية .

٢ — يشبه لحم القلب اللحم العادى من حيث التركيب الكيماوى ، ولكن نظراً لسمكه فإنه يكون أعسر هضما .

٣ — أما المخ فإن معظم تكوينه من مواد دهنية تحتوى على « الكُولِيسْتِرُولْ » و « اللَّيْثِينْ » الغنى بالفوسفور ، وهو سهل الهضم بالمعدة ، نظراً لتركيبه الرخو ، إلا أنه يتخلف جزء كبير منه فى الأمعاء حوالى ٤٣٪ لا يستفيد منه الجسم !..

وعلى المرضى المصابين بتصلب الشرايين الامتناع عن تناوله ، نظراً لارتفاع نسبة الكوليسترول به .

٤ — لا تعتبر الرئة من الغذاء الجيد ، نظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من المواد البروتينية المطاطة التى يصعب هضمها .

ولا يفوتنا ونحن نتحدث عن اللحوم أن نتحدث عن تعفنها وعن أثره السيء ...

فكيف يحدث هذا التعفن ؟

يتم حدوث التعفن بواسطة جراثيمه المنتشرة فى كل مكان على مادة صالحة للنمو ، وليس أصلح لنموها من اللحم .

وإذا كان اللحم بعد ذبحه مُعْتَنًى به وبنظافته فقد يبقى مدة طويلة من غير تعفن ، أما إذا أهمل وتساقط عليه الغبار فإنه يتعفن سريعاً .

ويحدث التعفن لِلَّحم غير المطبوخ والمطبوخ على السواء ، ويبدأ على السطح ، ويتسرب إلى الداخل تدريجياً متبعاً سير النسيج الضام ، لأن العضلات أكثر مقاومة — بطبيعة تكوينها — من غيرها من الأنسجة ..

ولحوم الحيوانات المصابة بحميات عفنة أو التى لم يُصَفَّ دمها جيداً عند ذبحها تكون أكثر عرضة للتعفن من الحيوانات السليمة ، وليس من الضرورى أن يكون التعفن مصحوباً برائحة كريهة ، فقد يتحلل اللحم ويتعفن ، وتكاد رائحته لا تتغير ، كما شوهد ذلك فى بعض أنواع السجق واللحوم المملحة !..

وإذا ما تم تناول اللحم المتعفن ، فإن ذلك يؤدى إلى الإصابة بالتسمم الغذائى الذى ينتشر كثيراً ، خاصة إذا اختلط اللحم المتعفن بالبكتريا ، وبخاصة الميكروبات التى تنتمى إلى عائلة « السَّالمُونِيلَّا » .

وتتكاثر هذه الميكروبات فى المواد البروتينية ، كاللحوم والسمك واللبن ، ولهذا السبب يكثر حدوث التسمم الغذائى بعد تناول هذه الأطعمة .. ومن إبداع قدرة الله فى جسم الإنسان أن يحاول التخلص من هذه المواد السامة حينما تصله بكل وسيلة ، فيحدث القيء والإسهال !..

تشخيص التسمم الغذائى :

يتم ذلك بسهولة لأنه يتميز بالآتى :

١ — إصابة فرد أو أكثر من فرد من مجموعة أو عائلة بالقىء والإسهال المفاجئين .

٢ — آلام فى البطن وإحساس بالهبوط وشعور بغثيان ، وعند الإحساس بهذه الأعراض يجب نقل الفرد أو الأفراد إلى أقرب مستشفى حتى يتم علاجه بالطريقة الصحيحة .. أما إذا تعذر ذلك ، فعلى المحيطين بالمصاب عمل الآتى ، إنقاذاً لذلك المصاب :

١ — عمل غسيل معدة والإجبار على القىء بواسطة :

(أ) شرب محلول ملح (ملعقة كبيرة في كوب ماء) .

(ب) تناول محلول بيكربونات الصوديوم فى الماء .

(جـ) إدخال إصبع اليد فى الحلق (آخر الفم) .

٢ — تدفئة المصاب حتى نقلل من حدوث المضاعفات .

٣ — إعطاء المصاب مشروبات ساخنة كالقهوة والشاى .

وبعـــــد : فإذا كنا قد أتينـــا إلى آخر الآية الكريمة .. فإننا لم نأت على آخر العبر كما ذكرت آنفاً .

وإذا كان الصواب قد حالفنى فيما كتبت فى رحابها ، فذلك فضل الله ، وإن كانت الأخرى فهو منى ، وأستغفر الله وأعتذر إلى الناس .

وللمسرفين أمراضهم

جلس الرجل يتحدث، وقد تمدد بطنه أمامه، وتضخمت لغاديده، وتورمت أجفانه !.. ثم تعالت زفراته، وتوالت آهاته، شاكيا آلاما مبرحة فى جسمه عامة، وفى الإصبع الكبير لقدمه بصفة خاصة، وبعد أن انتهى من شكواه قام الطبيب بفحصه، ثم وصف له الدواء، وطلب منه أن لا يُسرف فى تناول بعض الأطعمة التى لا تتناسب مع مرضه.

وعندئذ صاح الرجل فى وجه الطبيب قائلا - وكأنما يريد أن يلقنه درساً فى الدين - ألم تقرأ قوله تعالى :

﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ، قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾ .

(الأعراف الآية ٣٢) .

وابتسم الطبيب ابتسامة لا تخلو من إشفاق وسخرية معاً من هذا الفهم المغلوط لآيات القرآن، وقال للرجل : بلى قرأتها وقرأت الآية التى قبلها، فهل تعرفها ؟ وسكت الرجل .

قال الطبيب :

ليتك عرفت ما قبلها . إذاً لصحّ فهمك، وصح بدنك معاً .

أما ما قبلها فهو قوله تعالى :

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ ، وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ .

(الأعراف الآية ٣١) .

والذى أحب أن تفهمه هو :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ .

إن الله تبارك وتعالى يعلمنا أن نأكل ونشرب ما لذ وطاب من أنواع المآكل والمشارب من غير إسراف ، وإنما علينا بالعدل والتوسط فلا تقتير ولا إسراف ، سواء كان الإسراف يشمل الزيادة فى البخل ، أو الزيادة فى الإنفاق وتجاوز الحلال إلى الحرام ، لأنه سبحانه لا يحب المسرفين ولا يرضى عنهم .

وتؤكد السنة النبوية الشريفة هذا المعنى ، حيث يقول الرسول صلوات الله وسلامه عليه وعلى آله :

« كُلُوا وَاشْرَبُوا وَتَصَدَّقُوا وَالْبَسُوا ،

فِى غَيْرِ مَخِيلَةٍ (كبر وإعجاب بالنفس) وَلَا سَرَفٍ ؛

فَإِنَّ اللهَ يُحِبُّ أَنْ يَرَى أَثَرَ نِعَمِهِ عَلَى عَبْدِهِ » .

(رواه النسائى وابن ماجه) .

والإسراف فى المأكل والمشرب إذا تجاوز الحدود الشرعية فهو حرام ، وإذا تجاوز الطاقة المالية فهو خطر ، وإذا تجاوز الطاقة البدنية فهو ضرر . والذى تشكوه أيها الرجل سببه الإسراف فى أكلك وشربك ، وهى أعراض مرض (النقرس Gout) أو « داء الملوك » ، وإليك التفصيل :

كلمة عامة : يعتبر النقرس من أمراض المفاصل المعروفة من قديم الزمان ، وقد أصيب به بعض المشاهير أمثال « الإسكندر الأكبر » ، و « لويس الرابع عشر » ، والرئيس الأمريكى « بنيامين فرانكلين » .

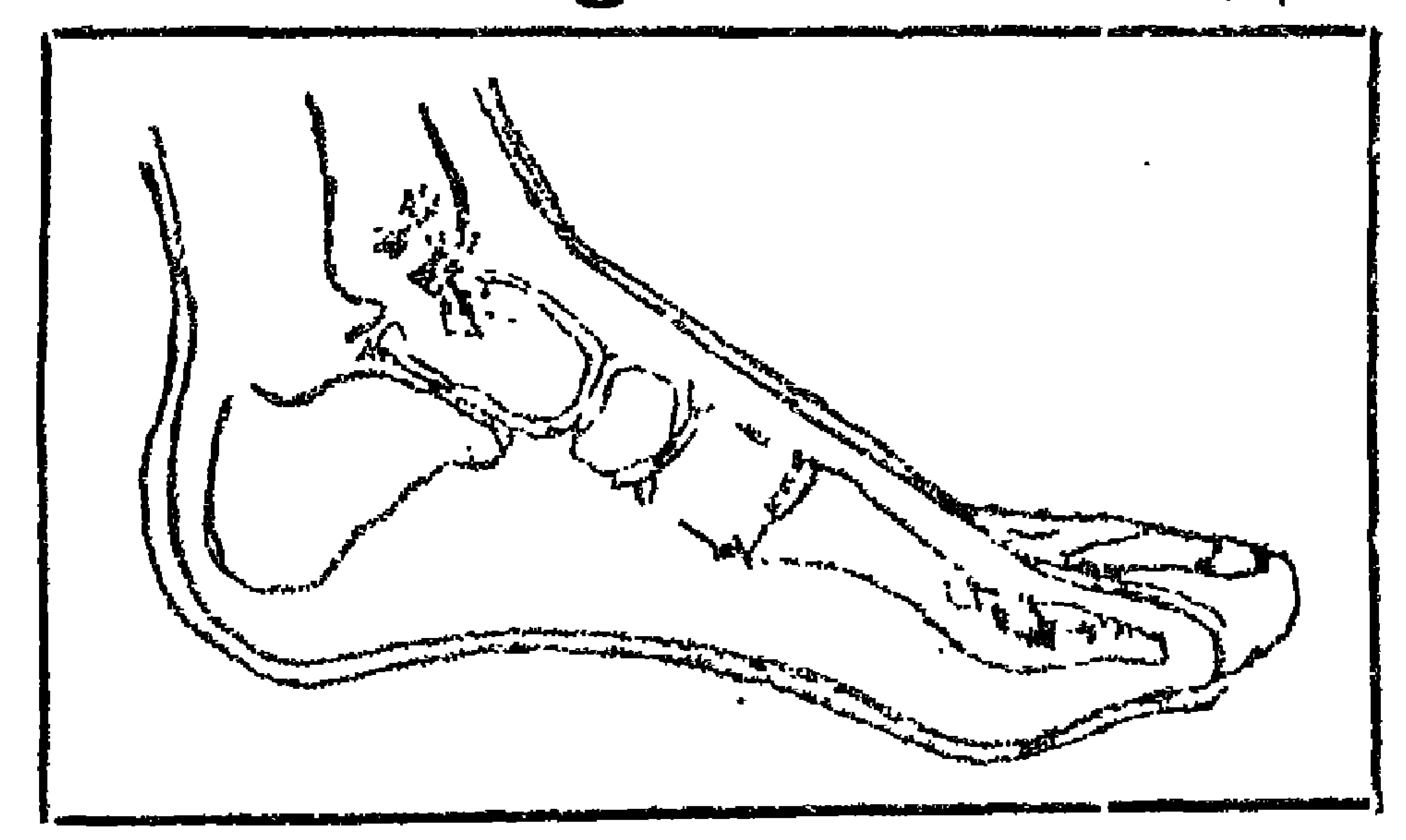
وهذا المرض مصحوب بارتفاع نسبة حمض البوليك (Unicaeid) فى الدم ، ونسبته الطبيعية ما بين ٣ – ٦ مليجرام فى كل ١٠٠ سم من الدم ، وترتفع تلك النسبة بعد بدء المرض بوقت قصير ، وتترسب أملاح ذلك الحمض فى الغضاريف (جمع غضروف) والمفاصل فتتلفها ، كما تترسب فى أربطة العضلات ، وفى الكلية فى بعض الأحيان .

وهذا المرض يصيب الرجال غالباً ما بين الخامسة والثلاثين والخمسين ، ولكنه قد يظهر قبل ذلك .

أسباب المرض : ليس من المعروف الأسباب التى تتحكم فى نسبة حمض البوليك بالدم ، وبالتالى أسباب النقرس على وجه التحديد ، ولكن الذى لا شك فيه أن الغذاء يلعب دوراً رئيسياً فى هذا المرض ،

إذ أن حمض البوليك مشتق من المواد التى يدخل « البيورين » فى تركيبها . و « البيورين » مركب كيميائى سهل التحــول إلى حمض البوليك ، ومن الأطعمة الغنية بالبيورين ما يلى : اللحم خصوصاً الأحمر ـ الـكبدة ـ الـكلاوى ـ البنكرياس ـ الديوك الرومى ـ السردين ـ الرنجة ـ الأنشوجة ـ الشاى ـ القهوة ـ الشمبانيا ـ النبيذ ـ البيرة .

وعلى ذلك فإن النقرس أكثر شيوعاً فى أولئك الذين يأكلون اللحوم بكثرة ، وأصحاب المآدب الحافلة بأطايب الطعام ، والمسرفين فى طعامهم وشرابهم أمثال الأغنياء والملوك ، لذلك أطلق عليه « داء الملوك » ، وإن كان قد وجـد بعض حالات النقرس بين النباتيين ، ولـكن على الرغم من ذلك لا بد من اتباع نظام غذائى معين لا يحتوى على اللحوم بكثرة ، حتي تقلل من ارتفاع نسبة حمض البوليك بالدم .



يبين الشكل رواسب حمض البوليك فى مفصل رسغ القدم وإبهامها وتسبب تلك الرواسب (النقرس) وهو نوع من التهاب المفاصل

أنواع النقرس

١ – النقرس الحاد :

يظهر هذا النوع غالباً بدون إنذار ، وأكثر المفاصل إصابة هو المفصل الأخير من الإصبع الكبير بالقدم ، وتظهر الإصابة فى ساعات الصباح ، حيث يستيقظ المريض على ألم بذلك المفصل ربما يصعب عليه احتماله ، ويزداد هذا الألم مع حركة الإصبع أو لمس الأغطية له . وقد تظهر نوبة الألم عقب عملية جراحية ، أو عدوى ، أو نتيجة لبس حذاء ضيق ، وقد تظهر من غير سبب ، وقد يصاب المريض بصداع وارتفاع فى درجة الحرارة مع عدم القدرة على المشى .

وإذا نظرنا إلى المفصل وجدناه متورماً لامعاً ، شديد الحمرة ، وإذا لمسناه وجدناه ساخناً ، ويخف الألم أحيانا أثناء النهار ليعود تارة أخرى أثناء الليل ، مسبباً الأرق فى كثير من الأحيان . وتستمر النوبة من يومين إلى أسبوع ، ثم يقل الألم تدريجياً مع استمرار الورم أياماً أخرى يصعب فيها لبس الحذاء ، ثم تزول النوبة الحادة الأولى ، ثم تمضى فترة قد تمتد إلى عام أو عامين لا يشكو المريض فيها ألماً بالمفاصل على الإطلاق ، وإن كان بعض المرضى يشعر بتعب فى ذات المفصل ، ولكن لا يمنعهم من ممارسة نشاطهم العادى ، ويستمر الحال هكذا إلى أن تتكرر النوبة وتتحول الحالة من حالة حادة إلى حالة مزمنة

وقد تكون للنوبات المتكررة ـ فى بعض الأحيان ـ علامات منذرة بحدوثها ، مثل اضطراب المعدة والأمعاء ، وإحساس المريض بالانقباض وتغير المزاج ، وقد تكون تلك العلامات واضحة جداً بدرجة تجعل المريض أو أهله قادرين على التنبؤ بأن نوبة جديدة ستصيبه . وتعود النوبة فى نفس المفصل أو مفاصل أخرى ، وحينما يتحول النقرس إلى مرض مزمن يكون من العسير التمييز بينه وبين التهاب المفاصل شبه الروماتزى .

وقد لا تتبين نوبة النقرس الحادة ، وبخاصة إذا أصابت مفصلا غير مفصل الإصبع الكبير بالقدم ، وقد تشخص على أنها التهاب بالمفصل لا يرجع إلى النقرس ، ولكن يمكن اكتشاف ذلك بواسطة اختبار بسيط لقياس نسبة حمض البوليك فى الدم ، فإذا كانت مرتفعة كان ذلك نذيراً بأن المرض هو النقرس .

العلاج :

تعالج النوبة الحادة بكثير من الأدوية فى مقدمتها (خلاصة اللحلاح) « الكولشيسين » ، وهو يستخلص من نبات الزعفران ، وهو علاج معروف من عهد أطباء بيزنطة فى القرن الخامس الميلادى .

ويمكن أن تعالج النوبة كالآتى :

(١) أقراص « كولشيسين » (½ جرام) قرص كل ساعة حتى يخف الألم ، أو يحدث إسهال ، ثم قرص إلى قرصين يومياً فيما بعد .

(٢) فوارة سترات الصوديوم أو اليوروسلفين (Urosolvine) (ملعقة صغيرة على الـ $\frac{1}{2}$ كوب ماء بعد الأكل) .

(٣) أقراص « فينايل بيوتازون » (قرص بعد الأكل ثلاث مرات يومياً) .

(٤) مشتقات الكورتيزون ، مثل « البريدنيلون » (قرص بعد الأكل أربع مرات يومياً) .

(٥) أقراص (زيلوريك Zyloric) (قرص مرتين يومياً) .

(٦) راحة تامة بالفراش .

(٧) تناول سوائل بكثرة ، ويجب أن لا يقل حجم البول عن لترين يومياً .

(٨) تجنب الأطعمة والمشويات التى تؤدى إلى زيادة نسبة حمض البوليك سالفة الذكر بقدر الإمكان . تلك خلاصة علاج النوبة الحادة ، والأمر متروك للطبيب المعالج بطبيعة الحال .

النقرس المزمن :

لا شك أن تكرار إصابة مريض النقرس بالنوبات الحادة التى لا تعالج يؤدى إلى ظهور أعراض النقرس المزمن . وفى الغالب لا يحدث ذلك قبل مضى عشر سنوات على الأقل على ظهور النوبة الحادة الأولى .

وفى النقرس المزمن تترسب بللورات صلبة من حمض البوليك تعرف بالحصب فى المفاصل (انظر إلى الرسم) والأنسجة ، وتؤدى إلى حدوث تشوهات بها ، كما فى مفصل الإصبع الكبير وشحمة الأذن . ويتلف المفصل المصاب بالنقرس بنفس الطريقة التي يتلف بها إذا أصيب بالتهاب روماتيزمى ، وقد ينتهى به الأمر إلى فقدان الحركة تماماً . وقد يصاب نسبة من مرضى النقرس تصل إلى عشرين فى المائة بأعراض نتيجة إصابة الكلية .

وكلما ظهر النقرس فى سن مبكرة كان المريض أكثر تعرضا للإصابة بأعراض عنيفة . أما هؤلاء الذين يصابون بالنقرس بعد سن الخمسين ، فنادراً ما تحدث لهم تلك الأعراض

العلاج :

تعالج الحالة المزمنة بنفس الأدوية التي تعالج بها الحالة الحادة مع التعديل بالطبع ، وقد تستدعى الحالة إضافة أنواع أخرى من الأدوية إذا أصيبت الكلية ، وقد تساعد الجراحة فى إزالة الحصبات وتقويم التشوهات .

والآن وقد انتهينا أيها الرجل من الكلام (بإيجاز) عن مرضك ، دعنا نتمم الصورة لك ولغيرك بالحديث بإيجاز عن نتائج الإسراف فى تناول المواد الغذائية المختلفة ، ثم الحديث عن الغذاء المتوازن .

نتيجة الإسراف فى تناول المواد البروتينية :

وهى التي تحتويها الأطعمـــة سالفة الذكر ، بالإضافة إلى البيض والسمك واللبن والجبن ، وقـــد عرفنا أنها تؤدى إلى ظهور مرض النقرس ، كما تؤدى إلى إرهاق الجسم فى عملية الهضم ، كما تساهم بما فيها من دسم فى الإصابة بضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين .

لذلك كان سيدنا « عمر بن الخطاب » ـ رضى الله عنه ـ يحذر من تناول اللحم ، فيقول :

(إِيَّاكُمْ وَاللَّحْمَ ، فَإِنَّ لَهُ ضَرَاوَةً كَضَرَاوَةِ الْخَمْرِ) .

قال « السيوطى » فى شرحه على « الموطأ » (١١٧/٣) : إياكم واللحم ، أى الإكثار منه ، فإن له ضراوة . قال « الباجى » : يريد عادة يدعو إليها ويشـــق تركها لمن ألفها ، وزاد فى النهاية فلا يصبر عنه من اعتاده ، يقال : ضرّى بالشيء إذا لهج به .

والمعروف أن التركيز على البروتينات مع حرمان الجسم من الخضروات التى تحتوى على السليولوز يعرض الإنسـان إلى الإمساك ومضاعفاته . والمعروف أن البطنة تذهب الفطنة وتوقظ الشهوات .

نتيجة الإسراف فى تناول المواد الكربوهيدراتية (النشوية = السكرية) :

من المعروف أن الإكثار من المواد السكرية يؤدى إلى حدوث تخمر بالأمعاء ، وقد يؤدى إلى حـدوث إسهال ، والمعروف أن هذه

المواد يتم احتراقها داخل الجسم لتتحول إلى سعرات حرارية بالقدر الذى يحتاجه الجسم، وما زاد عن ذلك فإنه يتحول إلى شحم يتراكم بالجسم ويتسبب فى زيادة وزنه . ويتحد السكر الزائد بالكالسيوم الموجود بالأنسجة فتنخفض نسبة الكالسيوم بالدم ، ويتم تعويض ذلك من العظام والأسنان ، وبالتالى يؤدى ذلك إلى ضعف العظام وتسوس الأسنان ، كما أنها ليست فى مصلحة مرضى البول السكرى .

الإسراف فى تناول المواد الدهنية :

لا شك أن المواد الدهنية تشكل عبئاً ثقيلا على أجهزة الجسم كلها ، وفى مقدمتها الجهاز الهضمى وهو المسئول عن هضمها ، بالإضافة إلى الجهاز الدورى (القلب والأوعية الدموية) حيث تؤدى إلى زيادة الوزن ، وبالتالى زيادة العبء على القلب وارتفاع نسبة « الكولسترول » بالدم . (هو المادة التى تؤدى إلى تصلب الشرايين) .

الغذاء المتوازن :

لكى يكون الغذاء متوازناً لا بد أن يحتوى على العناصر الأساسية التى يحتاجها الجسم ، وهى : البروتينات ـ الكربوهيدرات ـ الدهون ـ الفيتامينات ـ المعادن .

وقد منح الخالق جل وعلا الجسم قدرة فائقة على التصرف الكيميائى فى محتوياته ، فهو يستطيع أن يحول الدهون إلى سكر ، ويحول السكر

والبروتينات إلى دهون حسب حاجته ، ولكنه لا يستطيع أن يحول السكر والدهون إلى بروتين ، وعلى ذلك فلا يجوز حرمانه من البروتينات بحجة تناول أغذية أخرى . وأهم مصادر البروتين هى :

اللحم ـ السمك ـ البيض ـ اللبن ـ الجبن .

وهذه مصادر البروتين الحيوانى .

أما مصادر البروتين النباتى فهى :

الفول ـ العدس ـ البازلاء ـ البندق وغيرها .

وحاجة الجسم من البروتين أقل مما يظنه الناس . فالشخص البالغ يستطيع أن يعيش فى حالة صحية جيدة إذا تناول نصف جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزنه ، فمثلا الشخص الذى يزن ٧٠ كيلو جراما يحتاج إلى ٣٥ جراماً يومياً من البروتين العالى المرتبة ، مع ما يلزمه من الدهون والسكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والدهون .

والفيتامينات مواد خاصة توجد بكميات متفاوتة فى الأطعمة ، وهى تحافظ على قوة الإبصار ، وتساعد على نمو الجسم وعلى غيره من وظائف الجسم .

أما المعادن الضرورية للجسم ، فهى : الكالسيوم والفوسفور (لتكوين العظام والأسنان) ، والحديد يدخل فى تكوين كريات الدم الحمراء) . والمعادن الثلاثة متوافرة فى البيض ومنتجات اللبن واللحم الخالى من الشحم والدقيق الممتاز .

ومن مصادر الكالسيوم : الجبن والعسل الأسود ورؤوس اللفت.

ومن مصادر الفوسفور : الحبوب واللحم والسمك .

ومن مصادر الحديد : اللوبيا والفاصوليا والكبد والبنجر والسبانخ وخبز القمح الكامل .

ويحتاج الجسم إلى قدر يسير من اليود (لمنع حدوث « الجويتر » بالغدة الدرقية) ، ويمكن الحصول على هـذا القدر من ملح الطعام الذى يحتوى على اليود .

ويحتوى الغـذاء المتوازن كذلك على قليل من « المغنسيوم » ، و « المنجنيز » و « النحاس » .

والمواد الكربوهيدراتية تمـد الجسم بالطاقة بعـد وقت قصير من تناولها . أما الدهون والبروتين ، فإنها تحتاج إلى بعض الوقت حتى يحصل الجسم على الطاقة منها .

ولا يمكن أن يضع الإنسان قائمة واحدة للغـذاء المتوازن ، لأن لكل بلد مزاجه الخاص فى المأكل والمشرب ، وطريقة إعداد ذلك ، بل إن لكل إنسان بمفرده رغبة في طعام قد لا يشاركه فيها غيره ، وهكذا .. ولكن يمكن أن تكون هناك قائمة تقريبية بحاجة الجسم اليومية من الطعام ، وهى :

— لبن : نصف لتر (يزاد فى حالة الأطفال) .

ـــ بيض : واحدة (أو ما يساوى ذلك من الفول أو الجبن ، أو أى بروتين آخر) .

ـــ لحم ـ سمك ـ دجاج ـ شريحة أو شريحتان .

ـــ بطاطس : واحدة أو اثنتان .

ـــ فاكهة : ثمرتان ، إحداها حمضية ، (أى مصدر لفيتامين ج أو أى بديل) .

ـــ خبز : رغيف مصنوع من الدقيق الكامل أو مضافاً إليه مواد أخرى ، ويضاف إلى ذلك الحلاوى والدهون وأطعمة أخرى لاستكمال الوجبات والحفاظ على وزن الجسم فى حدوده الطبيعية .

وبعد . .

فإننا نرجو أن لا يسيطر الشره الغالب ، والشوق العارم إلى الطعام على أبناء المسلمين ، وأن يرتفعوا فى درجات من الفهم إلى مستوى قوله تعالى :

﴿ وَكُلُوا وَٱشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ،
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ .

وأن لا يهبطوا فى دركات سوء الفهم إلى مستوى الذين قال الله فيهم :

﴿ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ ٱلْأَنْعَامُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴾ . (محمد الآية ١٢)

النوم آية من آيات الله

ربما يعجب البعض إذا نظرنا إلى النوم على أنه آية من آيات الله، ولكننا إذا نظرنا إليه من الوجهة الطبية، أدركنا بعمق معنى قوله تعالى :

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ، إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ .

(الروم الآية ٢٣) .

ومعنـــاها :

إن من آيات الله التي تشهد بألوهيته : نومكم بالليل والنهار، وابتغاؤكم من فضله، وتصرفكم فى طلب المعيشة بإرادته . ولا شك أن النوم موت أصغر، وأن الإدراك والإحساس والتفكير : كل ذلك يختفى عند النوم ؛ فيترك الإنسان الدنيا بمـــا فيها ومن فيها ، حتى ينعم بالراحة جزءا من الوقت ، ثم يعود للحياة ثانية نشيطًا مجدا بلا ملل ، يبتغى من فضل الله ، ويسعى لطلب الرزق !..

فمن الذى رد على الإنسان روحه ، وأعاد إليـــه تفكيره وإدراكه وإحساسه ؟ أليس هو الله ؟

ولا شك أن فى ذلك لآيات ؛ ولكن لقوم يســـمعون سماع تدبر واستبصار !..

ولنقف ومعنا شيء من الطب وقفة تأمل أمام هذه الآية الكريمة، حتى يكون أمامنا بفضل الله نور على نور .

لقد ثبت أن النوم ضروري للحياة كالطعام والشراب ، بل ربما يصبر الإنسان على الجوع ، ولكنه لا يصبر على الحرمان من النوم .. حيث تهدأ العمليات الحيوية في الجسم أثناء النوم ، ولكنها لا تتوقف لتستريح الأعضاء والأنسجة من نشاطها طول اليوم ، حتى تستأنف نشاطاً جديدا . وأكثر أجزاء الجسم حاجة إلى الراحة هو المخ ، وقد أثبتت التجارب أن الأرق المستمر لمدة ثلاثين إلى ستين ساعة يؤدي إلى الهياج وفقدان الذاكرة وانفصام الشخصية ..

وصدق الله العظيم حيث يقول :

﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴾ (النبأ الآية ٩) .

والمعنى : جعلنا نومكم كالموت والمادة تدل على القطع . فكما أن الموت يقطع الحياة ، فإن النوم يقطع التعب والألم ، فيكون راحة لكم .

ولقد كان الصينيون يعذبون بعض المجرمين بالأرق المستمر حتى الموت !..

وليس النوم ضرورياً للإنسان وحده ، بل إنه ضروري للحيوان كذلك !.. ومن الطريف أن بعض التجارب قد أجريت على مجموعتين من الكلاب ، حيث أعطيت المجموعة الأولى غذاءها الكامل .. ثم مُنعت من النوم !..

أما المجموعة الثانية فقد مُنع عنها الطعام، ولكنها تُركت لتنام ..

وبعد خمسة أيام ، وجد أن كلاب المجموعة الأولى لم يبق منها شيء على قيد الحياة !.. بينما قاومت كلاب المجموعة الثانية الطعام لمدة عشرين يوماً !..

ما هي ماهية النوم ؟

لعلك تعجب أيها القارئ إذا عرفت أنه إلى الآن لم تعرف طبيعة النوم : أى سر العمليات الكيميائية والميكانيكية والنفسية التى تجعل المخ ينصرف تماما عما حوله ، ولا ينقل أى إشارة للعمل أو التفكير الواعى . وقد سجل الباحثون التيارات الكهربائية التى يطلقها المخ بوساطة رسام المخ الكهربائى ، وتبين تلك الرسوم موجات ثابتة فى أوقات اليقظة وموجات بطيئة منبسطة فى فترة النوم العميق وأنماطاً موجية مختلفة عندما يخفّ النوم !.. ولكن على الرغم من ذلك لم تفسر تلك الرسوم هذا السر، ووضعت نظريات كلها ظنية .. ولا حاجة بنا إلى ذكرها هنا ما دامت لم ترق إلى درجة اليقين العلمى . .

وإذا عرفت أننا لكى نفتعل النوم ، لابد من إعطاء المريض المُنَوِّماتِ المختلفة ، وبذلك نثبط مراكز المخ العليا والجهاز العصبي : أدركت عظمة ما يحدث فى الشخص الذى ينام نوماً طبيعياً بدون أية مهدئات أو منومات !

ألم أقل لك إنه آية من آيات الله ؟!

ساعات النوم :

تختلف هذه الساعات باختلاف السّن والشخصية ، فالوليد مثلا يحتاج إلى عشرين ساعة يومياً ، والطفل بين سنة وأربع سنوات يحتاج اثنى عشرة ساعة يومياً ، وما بين أربع سنوات حتى الثانية عشرة يحتاج إلى عشر ساعات ، أما المراهق فيحتاج إلى تسع ساعات ، وما فوق ذلك يكفيه : ثمان ساعات .

وقد يظن البعض أن الشيوخ لا يحتاجون إلا إلى خمس ساعات فقط ، وهذا ظن خاطئ ، إذ تبين أنهم يحتاجون إلى أكثر من ذلك ، وهذا مما يمدّهم بالحيوية والنشاط ، والجسد لا يستفيد إلا من النوم العميق . أما النوم المضطرب المتقطع فإنه لا يفيد ولو طالت مدته .

أفضل أوقات النوم :

لا شك أن أفضل هذه الأوقات هو الليل حيث يعم الهدوء ، ثم وقت القيلولة ، ثم متى أحس الإنسان بحاجته الشديدة إلى النوم .

وكلما نام الإنسان مبكراً استيقظ مبكرا فى حالة من النشاط والحيوية تجعله يباشر عمله اليومى دون توتر أو إحساس بالإجهاد ، خصوصاً وأن الوقت الذى تحين فيه صلاة الصبح يكون الأوكسيجين الموجود بالهواء أكثر نقاء من أى وقت آخر . وعلى العكس من ذلك من ينام متأخرا ؟

فهل يفهم ذلك شياطين الليل ؟

ورحم الله الخليفة الزاهد والعادل عمر بن عبد العزيز ، حيث قال :

نهارك يا مغرور سهو وغفلة
وليلك نوم والردى لك لازم

وتشغل فيما سوف تكره غِبَّهُ
كذلك فى الدنيا تعيش البهائم

أفضل أوضاع النوم :

إن النوم على الجانب الأيمن هو أفضل الأوضاع على الإطلاق ، أما النوم على الجانب الأيسر ، فإنه يزيد العبء على القلب والرئة اليمنى فى هذا الوضع ، وصلى الله وسلم على رسوله الذى كان ينصح بالاضطجاع على الشِّقّ الأيمن .

أما النوم على الصدر فله أضراره ، لأن النائم لا بد أن يلوى عنقه إلى أحد الجانبين حتى يتنفس ! .. أما النوم على الظهر فإنه يجعل الأحشاء ترفع الحجاب الحاجز ، وهذا بدوره يضغط على القفص الصدرى ، فيحسّ الإنسان بالضيق ، وربما قام من النوم مفزعاً !..

الأرق وكيف نتغلب عليه ؟

وما دمنا نتحدث عن النوم ، فلا يفوتنا أن نتحدث عن الأرق ، ذلك « اللعين » الذى يحيل حياة الإنسان إلى جحيم لا يطاق ، إلا من رحم ربى !..

ولن نتحدث عن أسبابه ومظاهره بالتفصيل ، فليس ذلك بيت القصيد . والذى يهمنا فى هذا المجال هو كيف نتغلب عليه ؟

وقد ترجع أسباب الأرق إلى متاعب نفسية أو جسدية ، أو إرهاق أثناء العمل أو تعاطى المنبهات بكثرة ، كالقهوة والشاى أو بعض الأدوية المنبهة (كما يفعل بعض الطلبة أثناء فترة الامتحان ، وإثمها أكبر من نفعها) .

ويمكنك أن تتغلب على الأرق بالآتى :

أولا : تجنب العشاء الثقيل والمنبهات قبل النوم مباشرة ، والأفضل أن يكون ما بين الأكل والنوم ساعة ونصف على الأقل .

ثانيا : الاستحمام بالماء الدافئ قبل النوم وتناول مشروبات دافئة قبل النوم (ماعدا الشاى والقهوة بالطبع) . خصوصاً كوب لبن دافئ .

ثالثاً : حاول أن تنسى همومك ، وذلك بتسليم الأمر لله عز وجل ، والتوكل عليه ، مع الثقة بقوله تعالى :

﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ،
إِنَّ ٱللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ،
قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ﴾ .

(الطلاق الآية ٣)

وصدق الشاعر حيث يقول :

إِذَا ضَاقَ صَــدْرُكَ بِالْمَآلِمِ ۝ وَأَلْقَيْتَ نَفْسَــكَ فِي مَأْزِقِ

فَأَغْرِقْ هُمُومَكَ فِي سَجْدَةٍ ۝ تُنَاجِي بِهَــا عِزَّةَ الْخَالِقِ

رابعاً : تجنب التفكير فى أى موضوع من موضوعات النهار .

خامسا : إذا استبد بك الأرق بصورة جعلتك تبدو متوتراً كل صباح ، ولا طاقة لك على العمل ، فلا بأس من تناول بعض المهدئات ، بعد إستشارة الطبيب ، لأن مثل تلك الأدوية سلاح ذو حدين .

سادساً : عليك بترديد بعض الأدعية الواردة فى السنة النبــوية الشريفة والاستغراق فى معانيها ، وهى بحمد الله طيبة الأثر لمن عاش معها بعقله وقلبه ، ومنها :

عن زيد بن ثابت رضى الله عنه قال : شكوت إلى رسول الله ﷺ أرقا أصابنى .. فقال : « قل :

اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ ، وَهَدَأَتِ الْعُيُونُ ،

وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ : لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ .

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ ! أَهْدِئْ لَيْلِي وَأَنِمْ عَيْنِي .. »

فقلتها .. فأذهب الله — عز وجل — عنى ما كنت أجد .

(رواه ابن السنى رضى الله عنه)

وقال النبي صلوات الله وسلامه عليه وعلى آله :

« إِذَا فَزِعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ :

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ

مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ

وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ! . .

فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ » .

(رواه أبو داود والترمذى وابن السنى عن عمرو بن شعيب رضى الله عنه)

وخير ما نختم به هو تلاوة قول الله تبارك وتعالى فى خشوع مرة ومرة ، وهو :

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾

وصدق الله العظيم .

أكثر الأوجاع شيوعا

لست أنسى ذلك اليوم حينما كنت أعمل طبيبا بالقوات المسلحة، فى مكان يبعد عن القاهرة أكثر من ستمائة كيلومترا ... وكنا بضعا من الزملاء بيننا واحد يكبرنا فى السن والرتبة ؛ وكان دائم الشكوى من صداع بالرأس ، وكثيرا ما كان يتناول بعض الأقراص من المسكنات ، فيذهب الصداع ، أو تخف حدته على الأقل .

وذات مرة زاد عليه الألم وأخذ يبتلع قرصا تلو الآخر ، ولكن دون فائدة ، وتعالى صراخه من شدة الألم قائلا : يا رب . . . يا رب ! . ثم بدأ يبكى كالأطفال ، طالبا منا أن نسعفه بما يريحه ، ولم يكن أمامنا بد من إعطائه حقنة منومة ، وتم ذلك ونام بالفعل ، ثم استيقظ من نومه ، وقد ذهب ألمه بإذن الله .

ومن العجيب أن نرى الإنسان يجأر بالشكوى إلى ربه إذا أصابه الضر ، حتى إذا ذهب ضره عاد إلى ما كان عليه من نسيان لربه وتفريط فى جنبه . ويصوّر القرآن الكريم هذا الطبع فى الإنسان أبلغ تصوير ، فى قول الله عزّ وجلّ :

﴿ وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ

قَائِمًا ، فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرٍّ مَّسَّهُ ، كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾

(يونس الآية ١٢)

وكم فى الإنسان من جحود وكنود ، ودعنا أيها القارئ من الحديث عن طبائع الإنسان وغرائزه ، فليس ذلك موضوعنا ، وهيا بنا إلى الحديث عن موضوعنا وهو الصداع ، والله المستعان .

كيف ينشأ الإحساس بالصداع ؟

الصداع ، فهو ألم بالرأس ، وهو من أكثر الأوجاع شيوعا فى الإنسان ، والأولى أن يعتبر عرضا وليس فى ذاته مرضا ، ولكى نفهم كيف ينشأ الإحساس به ، لا بد أن نتعرف بإيجاز على محتويات الجمجمة ، ففي داخلها يستقر المخ ، وهو مغلف بثلاثة أغلفة (أغشية) من النسيج الضام ، وتوجد بين تلك الأغلفة فراغات ممتلئة بسائل يطلق عليه : « السائل المخى الشوكى » .

وقد أوجد اللطيف بعباده ، الخبير بصنعته هذا السائل ، ليقوم بدور وسادة لينة بين المخ والجمجمة الصلبة ، حتى لا يرتطم بها أثناء الحركة أو القفز أو نحو ذلك . وتنتشر الأوعية الدموية بنوعيها ، وهى الشرايين والأوردة فى الأغشية الثلاثة . وتقوم الشرايين بحمل الدم الغنى بالأوكسيجين والمواد الغذائية من القلب إلى المخ ليؤدى وظائفه .

أما الأوردة فتقوم بحمل الدم الذى استنفدت منه هذه المواد من المخ إلى القلب فى دورة جديدة وهكذا .. دواليك .

ونسيج المخ فى ذاته غير حساس للألم ، ولكن الإحساس بالألم ينشأ بواسطة أغشية المخ والشرايين والأوردة ومعظم التركيبات الواقعة على سطح الجمجمة ، وينشأ معظم الألم بسبب الضغط على أحد هذه المحتويات ، فمثلا : زيادة السائل المخى الشوكى تسبب ضغطا على أغشية المخ ، ومن ثم ينشأ الألم ، وزيادة توارد الدم إلى المخ تؤدى إلى اتساع الشرايين ، ويؤدى ذلك بدوره إلى الإحساس بالألم ، وقد يكون اتساع الشرايين ناتجا عن عدوى بدنية عامة يواجهها الجسم بزيادة فيض الدم ، وعلى ذلك يكون الإحساس بالصداع مع ارتفاع درجة الحرارة من أولى الأعراض الدالة على العدوى « الحمى »

وإذا كانت زيادة السوائل تؤدى إلى الضغط الذى ينشأ عنه الإحساس بالصداع ، فإن تعرض الرأس لهزة نتيجة حادث ، قد يسبب جذبا أو دفعا أو احتكاكا للتركيبات المستقرة فى الجمجمة . وقد تحدث التواءة فجائية للرأس ، فتسبب ألما فى العضلات أو بعض التركيبات الحساسة الأخرى . كما أن التورم الناتج عن خراج أو التهاب بالمخ ، أو نشوء ورم بالمخ ، أو ورم ناتج عن تجمع دموى بالمخ ، كل ذلك قد يؤثر على التركيبات المختلفة بالجذب أو الدفع أو الإزاحة ، فيؤدى إلى الإحساس بالألم .

أسباب وأنواع الصداع :

هل تتصور أيها القارىء أن الأطباء الباحثين استطاعوا أن يسجلوا أكثر من مائتي (٢٠٠) سبب للصداع !! وكل سبب من تلك الأسباب يرتبط بمرض عضوى ، قد يسهل تشخيصه ، وقد يصعب لتداخله مع غيره مما يوقع المريض فى حيرة والطبيب فى حيرة أشد ، ولسنا بصدد الإفاضة فى شرح تلك الأسباب فهذا أمر يطول ويطول ، ولكن حسبنا أن نضرب لك أمثلة نحسبها تفيد بإذن الله .

١ — صداع التوتر :

هو الصداع الذى يشكو منه معظم الناس ، ونظراً لأنه لا يرتبط بسبب عضوى ، فإنه يعتبر نفسانى المنشأ . والتوتر الذى يسبب هذا النوع من الصداع راجع إلى ضغوط الحياة المتعددة التى تتحول عند بعض الناس إلى سوط يجلد ظهورهم سعيا وراء المطالب المادية والمتع الحسية ، فيركضون فى الدنيا كما تركض الوحوش فى البرية - كما ينتج أيضا عن الهموم والانفعالات النفسية التى تزمجر فى أعماق الإنسان ولكنها حبيسة لا تجد مخرجا .

وقد يؤدى ذلك التوتر إلى انقباض عضلات العنق والرأس لمدة طويلة ، محدثا نوعا من الصداع فى مؤخرة الرأس .

وعلاج هذا النوع من الصداع يكون : بادىء ذى بدء بالتوكل

على الله عز وجل ، وبأن ما أخطأ الإنسان لم يكن ليصيبه ، وما أصابه لم يكن ليخطئه !.. كما يجب تفريج الهم بمواجهة المشكلات التى تؤدى إليه ، والعمل على حلها وليس بالهروب منها .

كما يفيد أيضاً تناول قرص أو قرصين من الأسبرين (أو أى مسكن آخر) مع الاسترخاء فى مكان هادئ ، وتدليك عضلات العنق أو فروة الرأس أو وضع كيس من الثلج لمدة خمس دقائق .

أما إذا كان التوتر شديداً ولم تفلح هذه الوسائل فى علاجه ، فلا بد من استشارة أحد الأخصائيين فى العلاج النفسانى .

٢ — صداع ارتفاع ضغط الدم :

يعرف هذا النوع بالصداع الوعائى نتيجة اتساع الشرايين ويسبب ألماً « نباضًا » أى مع نبضات القلب ويكون موضعه على جانبى الرأس ، ويرتبط علاج هذا النوع بعلاج الضغط المرتفع .

٣ — صداع إجهاد البصر :

يكون الإحساس به عادة فى الجبهة وتزداد شدته مع زيادة إجهاد العينين لمدة طويلة بالقراءة أو الكتابة ، ولا بد من أن يعرض المريض نفسه على أخصائى طب العيون حتى يتم فحصه بدقة وأمانة ، ليختار له له العلاج المناسب ، سواء كان هذا العلاج هو استعمال نظارة طبية مناسبة ، أم أى نوع آخر حسب تشخيص الحالة .

٤ — صداع الجيوب الأنفية :

يكون الإحساس به فوق الحاجبين مباشرة ، وقد يكون خلف الأذنين أو عند قاعدة الجمجمة ، وتبلغ شدته أقصاها فى الصباح ثم تخف تدريجياً وقت الظهر وتزداد الحالة سوءا فى الجو البارد المشبع بالرطوبة .

٥ — صداع النزلات البردية وبعض حالات الحساسية :

قد يشبه النوع السابق لأنه فى هذه الحالة تحتقن الأغشية المخاطية المبطنة للأنف فتحدث ضغطاً فى الجيوب الأنفية ، وذلك الضغط هو الذى يؤدى إلى الإحساس بالصداع ، ويمكن تخفيف هذا الصداع باستعمال بعض النقط التى تعمل على انقباض الأوعية الدموية بغشاء الأنف مثل البريزولين مع عدم الإسراف فى استعمالها ، حيث أن ذلك يؤدى إلى حدوث نتيجة عكسية .

٦ — صداع الأمراض المعدية (الحميات) :

يشمل الرأس بأكمله ، وقد يكون أشد إيلاماً من صداع النزلات البردية ، كما فى حالة الانفلونزا ، وقد يكون معتدلا مقروناً بارتفاع درجة الحرارة كما فى شلل الأطفال ، ويكون شديداً ويشمل الرأس بأكمله ويمتد إلى منطقة العنق ، مع ارتفاع درجة الحرارة ، كما فى حالة الالتهاب السحائى « الحمى الشوكية »

ومثل هذه الحالات تعالج فى مستشفى الحميات الخاصة بذلك لعمل الأبحاث اللازمة لتشخيص الحالة تشخيصاً سليما وإعطاء جرعة الدواء المناسبة .

٧ — صداع الأنيميا (فقر الدم) والتعب والجوع والإمساك :

يشبه إلى حدّ ما الصداع الذى ينشأ فى حالة الأمراض المعدية ، أى أنه يشمل الرأس بأكمله ، غير أنه ليس مصحوبا بارتفاع فى درجة الحرارة . وفى حالة الأنيميا يشعر المريض بدوخان وزغللة بالعين إذا وقف فجأة .

٨ — صداع أورام المخ وإصابات الرأس :

تختلف شدته وموقعه تبعاً لاختلاف موقع كل من الإصابة وحجمها ، وبفضل التقدم العلمى أصبح من السهل تشخيص وعلاج هذه الحالات .

٩ — صداع ما قبل الحيض مباشرة أو معه ، وصداع اضطرابات سن اليأس :

وهذا النوع بالطبع يقترن بهذه الحالات .

١٠ — الصداع النصفى = الشقيق = الشقيقة .

هو مرض قديم يتميز بنوبات شديدة من الصداع تصيب نصف الرأس ؛ لذلك أطلق عليه الصداع النصفى

وسوف نخصه بمزيد من الإيضاح لكثرة انتشاره وشدة إيلامه ، وهو يصيب الأشخاص في سن الطفولة والمراهقة . وترتفع نسبة الإصابة به بين الإناث عنها في الرجال ، خصوصاً بين سن العشرين والثلاثين ، ويكون وراثياً في أغلب الحالات

ولا يزال السبب المباشر لهذا المرض غير معروف على وجه التحديد ، وإنما توجد مجموعة من العوامل يؤدى بعضها أو كلها إلى ظهور نوب الصداع ، وهى

(١) الانفعالات النفسية الشديدة بسبب الحزن أو التفكير المتواصل أو القلق ، من جراء مشكلات العمل أو الحياة الزوجية ، فقد لوحظ زيادة النوبات فى هذه الأحوال .

(٢) إجهاد البصر خصوصاً إذا كان مصحوباً بأخطاء فى الانكسار « كالأستجماتزم » .

(٣) اضطرابات الدورة الشهرية والجهاز التناسلى فى الأنثى .

(٤) بعض العقاقير مثل حبوب منع الحمل .

ولعل السبب فى ارتفاع نسبة إصابة الإناث به ترجع إلى هذين العاملين

(٥) التهابات اللثة والجيوب الأنفية .

(٦) اضطرابات الجهاز الهضمى مثل : القولون العصبى أو التهاب

المرارة المزمن أو قرحة الاثنى عشر ، إذ كثيرا ما تحدث النوبات في الأشخاص المصابين بمثل هذه الاضطرابات .

(٧) الجوع ، لأنه يؤدى إلى انخفاض مستوى الجلوكوز « السكر » فى الدم .

(٨) الحساسية فى بعض الأطعمة ، وعلى المريض أن يلاحظ طعامه بدقة ، حتى يبتعد عن الأطعمة التى يشعر بنوبة الصداع بعد تناولها . وقد يقول قائل : لقد أصبحت كلمة « الحساسية » هى الشماعة التى يعلق عليها الأطباء ما جهلوا من أسباب !.. ولكن ما حيلة الأطباء وغيرهم إذا كانت الإنسانية كلها لم تؤت من العلم إلا قليلا ، والأمل فى فضل الله لا ينقطع ، وندعوه أن يكشف للناس ما استغلق عليهم من أسرار .

الأعراض :

تحدث الأعراض على صورة نوبات تختلف فى شدتها ، وتكون متميزة ، حتى إن المريض يستطيع أن يتنبأ بحدوثها ، وتبدأ بفقد فجائى فى الإبصار لمدة ثوان ، ثم يستعيد المريض بصره ، ليرى سحابات أمام عينيه أو أجساما كروية مضيئة أو خطوطا متعرجة مضيئة ذات ألوان مختلفة ، وقد يحدث تقلص فى عضلات الجسم ، خصوصا فى الجهة التى يحدث بها الصداع . وقد لا يجد المريض القدرة على الكلام ، ويبدو عليه الإعياء الشديد ، ثم يأتى بعد ذلك الصداع

فوق حاجب العين فى الناحية المصابة، أو فى مقلة العين نفسها، ويزداد هذا الصداع شدة ويمتد إلى باقى منتصف الرأس، وقد يمتد الألم لأعلى الرقبة والذراع، ويشعر المريض بغثيان، وقد يتقيأ إذا كانت المعدة ممتلئة بالطعام، ويخفف القىء من حدة الصداع.

وقد تستمر النوبة لمدة طويلة من ١٢ إلى ٢٤ ساعة فى الحالات الشديدة، وتتميز بمعاودة المريض من حين لآخر، خصوصا فى فصل الشتاء، أو بعد انفعال شديد، أو مجهود عقلى، أو جسمانى.

وتتوقف النوبات فى النساء بعد سن اليأس. أما فى الرجال فقد تنقطع بعد سن الخمسين، وفى بعض الحالات قد يستمر المرض مدى الحياة، وليس من الضرورى أن تحدث جميع هذه الأعراض فى جميع الحالات، وهنا يتبادر إلى الذهن سؤال، هو :

كيف يحدث الألم فى هذا النوع من الصداع ؟

عندما يحدث ضيق فى الشريان الذى يحمل الدم والمواد الغذائية إلى المخ، فإن ذلك يؤدى إلى حدوث الأعراض الأولى، مثل وجود سحابات أمام العين فى الجهة التى سيحدث فيها الصداع، مع شحوب بالوجه ووجود الأعراض الأخرى، مثل عدم القدرة على النطق والحركة، ويستمر ذلك لمدة تتراوح بين ١٥ — ٣٠ دقيقة، ثم يحدث الصداع نتيجة اتساع الشريان ومرور كمية كبيرة من الدم فيه..

وقد يضغط المريض على الشريان الذى ينبض بقوة أو يربط منديلا حول رأسه ليخفف من حدة الألم الذى يشعر به ، وقد يتحسن بالفعل ، ولعل الذى يحير الأطباء هو عدم معرفة السر وراء اتساع وضيق شرايين المخ فى مريض الصداع النصفى .

العلاج :

أولا : أثناء النوبات :

(١) عندما يشعر المريض بقرب حدوث نوبة الصداع ، فإن عليه أن يتناول قرصين من « الاسبرين » أو « الكافرجوت » ، أو يعطى حقنة من « دايهيدرو إرجوتامين » ، وربما تكرر هذه الجرعة إذا لم يخف الصداع فى مدة نصف ساعة . وقد وجد أن مثل هذا التصرف ربما يمنع حدوث نوبة الصداع ، أو على الأقل يخفف من حدتها .

(٢) التزام الراحة التامة بالفراش ، وتجنب الضوضاء ، ويستحسن إظلام الغرفة ، ومن رحمة الله بالمريض أن النوم يذهب هذا الألم الشديد .

(٣) يفضل إعطاء بعض المسهلات

(٤) توضع زجاجات ماء دافئة على قدمى المريض

(٥) يحقن المريض فى الوريد بالنوفالجين أو المنومات . ومنها مشتقات «الأفيون» ، وهذه لا تستعمل إلا بتوصية الطبيب مخافة الإدمان .

ثانيا : العلاج بين النوبات :

(١) تجنب الانفعالات النفسية بقدر الإمكان .

(٢) التواجد فى الأماكن ذات الهواء الطلق والجاف الخالى من الرطوبة .

(٣) إعطاء بعض المقويات ، مثل : مركبات الحديد ، وفيتامين « ب » المركب .

(٤) قد يفيد استعمال بعض العقاقير ، مثل : « اللومينال » وأدوية الحساسية ، وهذه كلها تؤخذ تحت إشراف الطبيب .

(٥) استشارة أخصائى الأنف ، والرمد ، والأسنان ، والنساء والتوليد (فى حالة النساء بالطبع) .

وبعــــد . .

فأرجو أيها القارئ ألا أكون قد صدّعت رأسك بهذا المقال ، وإنمـا أرجو أن أكون قـد قدمت لك شيئا متواضعا من المعرفة ، حول هذا الداء اللعين .

أسأل الله لى ولك علمـا نافعا ، وقلبا خاشعا ، ورزقا واسعا ، وشفاء من كل داء وسقم .

الإيمان بالله أساس الصحة النفسية

يكاد القلق يقف على رأس قائمة الأمراض التى يشكو منها الإنسان فى ذلك العصر ، سواء فى المجتمعات الرأسمالية التى تعبد البنوك ستة أيام فى الأسبوع ثم تفكر فى عبادة الله ساعة من نهار ، أو المجتمعات الشيوعية التى تعتبر الإنسان ترساً فى آلة ، يدور معها حيثما دارت ، وهو مقهور القوة محقور القيمة !..

ولقد تقدم العلم فى هذه المجتمعات وفى غيرها ، فهى تعيش فى ظلال المدنية الحديثة التى تعتبر ثمرة من ثمار التقدم العلمى .. وعلى الرغم من ذلك لا يزال الإنسان قلقاً ، لأن هذه المدنية أعطته باليمين ثم أخذت منه بالشمال !..

أعطته من وسائل الراحة البدنية ومن وسائل الترفيه ما يفوق الوصف .. وغنى عن البيان ما يلمسه الإنسان فى نفسه وبيته ومجتمعه من مُعطيات هذه المدنية ، ولكنها أخذت منه الراحة النفسية والطمأنينة القلبية ، وذلك بسبب إفلاسها فى الجانب الروحى أو الإيمانى !..

ويرجع سبب هذا الإفلاس الإيمانى إلى أصحاب مدرسة التحليل النفسى التى يتزعمها « سيجموند فرويد » اليهودى الجنسية !. لقد هبط هؤلاء الناس بالإنسان هبوطاً مشيناً ، حيث قالوا بقانون « الغاب »

الذى يحكم دنيا النفس الإنسانية !.. وعلى ضوء هذا القانون فإن النفس فى حاجة مستمرة إلى إشباع غرائزها ، ولا تتوقف عن محاولة تحقيقها سواء بالطرق السوية أو العمليات التحويلية ، وحتى إذا ما تسامت النفس وارتفعت على غرائزها فإنها تفعل ذلك اضطراراً وخضوعاً لضغوط البيئة وقوانين المجتمع .. لكنها حينما تجد الفرصة مواتية بعيداً عن الأعين وفى غفلة من القانون ، فإنها تبادر إلى إشباع حاجاتها الأنانية ، ضاربة عرض الحائط بالقيم والدين والأخلاق . . وعلى ذلك فإن أصحاب الخلق الطيب مرضى نفسيون فى نظر « فرويد » وأتباعه ، وما تظاهرهم بالتقوى واحترام المثل العليا إلا أقنعة يخفون بها نواياهم الدنيئة وأغراضهم الشهوانية ! .

وكذلك فإن الصحة النفسية تتحقق عندما لا توجد عوائق تحول دون إشباع غرائز الإنسان الحيوانية ، أو حواجز تمنع من النفاذ إلى تحقيق الحاجات البيولوجية العاجلة . والأصحاء فى نظر « فرويد » هم الذين يؤمنون بشعار : « كل أو أنت مأكول » ، « وإذا لم تتذأب أكلتك الذئاب » .

وقد تولى اليهود كبر النفخ فى « فرويد » والترويج لنظرته الهدامة وإشاعتها فى مختلف أنحاء العالم ، كما جاء ذلك فى كتابهم المعروف باسم « بروتوكولات حكماء صهيون » حيث يقول الكتاب : « نحن الذين روّجنا لفرويد ، ونحن الذين روّجنا لماركس » ..

تولى اليهود إثم خلع لباس العبقرية على « فرويد » ، حتى يحطموا القيم والمثل العليا والأخلاق الكريمة داخل الإنسان فيسقط صريع الأهواء والشهوات والقلق والفزع ، وتنقطع صلته بالله ، ويصبح كالدمية في أيدى اليهود ، يلعبون به أين ومتى شاءوا !..

ولننظر إلى واقع المجتمعات التي آمنت بهذه الشعارات وعملت على تنفيذها ، ومنها على سبيل المثال المجتمع الأمريكى .

ومن حقنا أن نتساءل : ترى هل انخفضت نسبة الأمراض النفسية فى هذا المجتمع ، وهو المجتمع الذى ينعم بوسائل مادية ربما لم تتوافر لغيره من المجتمعات . ! إن الإحصائيات الدقيقة تثبت لنا أن ٨٠ ٪ من المرضى بشتى أنواع الأمراض فى جميع المدن الأمريكية ترجع أمراضهم إلى حد كبير إلى مسببات نفسية ، ونصف هذه النسبة من الأشخاص ليس لديهم مرض عضوى على الإطلاق ، ويرجع سبب هذه الأمراض كما يقول الخبراء إلى : القلق والخوف والتردد والشك والغيرة والملل والشعور بالخطيئة – ودعنا أيها القارئ من نظريات « فرويد » وما جرّته على أصحابها ومن تبعهم فى الغرب والشرق .

وهيا بنا ننظر إلى الأمراض النفسية فى ضوء الإسلام ، لنرى كيف عالجها علاجاً كافياً وشافياً بعيداً عن فلسفة المتفلسفين وبعيداً عن مئات الأطنان من المهدئات والمنومات التي يقذف بها المرضى فى بطونهم ، وملايين البراميل من الخمور التى يكرعونها بحثاً عن الراحة النفسية

والطمأنينة القلبية ، ولكن : هيهات . . هيهات ! ! إن علاج الإسلام للأمراض النفسية يمس الجانب الروحى من الإنسان ، حيث يدعوه إلى معرفة ربه ومعرفة رسالته فى هذا الكون التى خلق من أجلها .. ومن هنا يحسن صلته بالله ، وبالوجود من حوله باتباع ما أنزل الله ، وبالسير على نهج الإسلام الصحيح الذى تشبع به عقله وتمتع به قلبه ، فيحسن أداء رسالته فى الكون ، ولا يهيم على وجهه فى الأرض ، مبلبل الفكر شارد الذهن معقد النفس خرب القلب ، ثم يودع دنياه مفلساً خاسراً !..

وهكذا يبدأ العلاج فى الإسلام عن طريق وصل الإنسان بالله تعالى ؛ فيستشعر برد اليقين وسلامة الطمأنينة وقوة الشخصية ، ويحس بأنه ليس وحده فى هذه الحياة وإنما يؤيده ربه ، ويتغلب على مشكلاته ، وينظر إلى الحياة نظرة المتفائل ، لأن الصلة بالله تطهر القلب من الوساوس والشكوك والخوف . ويظهر أثر ذلك على الأعضاء : وضاءة فى الوجه ، واستقامة فى السلوك وصدقاً فى الحديث ، وحسن معاشرة لخلق الله ، واستعلاء على سيطرة مخلوق عليه ، يهودياً كان أو شيوعياً أو غير ذلك ! .

وهكذا يكون الإنسان على خير حال حينما يكون على صلة بالله ، ومن عجب أن يدرك علماء الغرب هذه الحقيقة !

يقول الدكتور « كارل يونج » ، وهو من أعظم أطباء النفس ، في كتابه : « الإنسان العصرى يبحث عن نفسه » :

« إن كل المرضى الذين استشاروني خلال الثلاثين سنة الماضية من كل أنحاء العالم ، كان مرضهم ، هو نقص الإيمان ، وتزعزع عقائدهم . ولم ينالوا الشفاء إلا بعد أن استعادوا إيمانهم » .

ويقول الدكتور « ماير » أحد أطباء مستشفى ماير بأمريكا :

« إن القلق يجعل العصارات الهاضمة تتحول إلى عصارات سامة ، تؤدى فى كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة » .

ويقول « ديل كارنيجى » :

« إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمساك بالدين ؛ كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبى ، وأن يشفيا الأمراض » .

وتأمل الإمام « ابن القيم » رحمه الله ، وهو يصور تلك الحقيقة فى كلمات من ذهب ، يقول :

« فى القلب شعث ، لا يلمه إلا الإقبال على الله !..

وفيه وحشة ، لا يزيلها إلا الأنس بالله !..

وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته !..

وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار إليه !..

وفيه نيران حسرات ، لا يطفئها إلا الرضا بأمره ، ونهيه ، وقضائه ، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه !..

وفيه فاقة لا يسدّها إلا محبته والإنابة إليه ، ودوام ذكره ، وصدق الإخلاص له !.. ولو أعطى الدنيا وما فيها ، لم يسدّ تلك الفاقة أبداً !. » .

ونحن نرجو أن يدرك المرضى بالقلق من المسلمين هذه الحقيقة ، حتى لا تطول مدة علاجهم . شفاهم الله وعافاهم .

وهنا نجد أنفسنا أمام سؤال ، هو : ما هى أسباب القلق ، والتوتر العصبي لدى الإنسان ؟

إن أسباب القلق تكاد تنحصر فى خمسة أمور ، وهى أمور جدت مع وجود الإنسان على ظهر هذه الأرض ، وهى ملازمة له لى يوم أن ينفضّ سُرادق الحياة ، ويقف الناس بين يدى خالقهم :

﴿ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ أَسَاءُوا بِمَا عَمِلُوا ،
وَيَجْزِيَ الَّذِينَ أَحْسَنُوا بِالْحُسْنَى ﴾ .

يوم يقول السابقون بالخيرات :

﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ ، إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ . الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ ، وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ﴾ . (فاطر الآيتان ٣٤ و ٣٥)

هذه الأمور هى :

١ — الخوف من الفقر .   ٢ — الخوف من الناس .

٣ — الخوف من الموت .   ٤ — الهم

٥ — اليأس من رحمة الله (عقدة الذنب) .

ويأتى الإسلام ، ويعالج هذه الأمور ، كأشفى وأوفى ما يكون العـلاج .

أما الخوف من الفقر ، فإنه يؤكد للإنسان ، أن رزقه على الله ، وقد ضمنه له ، وأكد ذلك بالقسم عليـه ، وما هو بحاجة إلى قسم جلّ شأنه ! ولـكنه أراد أن ينتزع الهلع والطمع المركوزين فى البشر

يقول تعالى : ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ . فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ ﴾ .

(الذاريات الآيتان ٢٢ و ٢٣)

ومن طريف ما يُروى ، أن أحد الأعراب حينما سمع هـذه الآية قال : ياسبحان الله ، من الذى أغضب الجليل حتى حلف ؟ ألم يصدقوه فى قوله حتى ألجأوه إلى اليمين ؟ !

وعلى ذلك ، فلا يصح لمسلم حسن الإسلام ، أن يُريق ماء وجهه أمام مخلوق ، ظنا منه أنه يستطيع أن يمنح أو يمنع !.. وإنما يمد يديه لله وحده ، وهو أكرم من أن يرد يديه صفرا !..

وحينما يؤكد الإسلام هذه الحقيقة ، فإنه لا يطلب من أبنائه أن يتحولوا إلى فريق من المتثاقلين إلى الأرض أو الثقلاء على الناس ، ولكنه يطلب منهم أن يهبّوا خفافًا فى طلب الرزق ، بعد الفراغ من شأن العبادة . قال تعالى :

﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ .

(الجمعة الآية ١٠)

ومع هذا السعى الحثيث ، لا بد من اللجوء إلى الله ، ودعائه أن يُعيذهم من الفقر ، كما ورد فى حديث رسول الله ﷺ :

« اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ ، لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ » .

وأما الخوف من الناس فهو ثمرة ضعف الإيمان بالله ، وجهل بقدره جل وعلا ، وأن الكلمة الأخيرة فى كل شأن من شئون الحياة هى له وحده ، وهو غالب على أمره . ويؤدى الخوف من الناس إلى الجبن وإلى التخاذل فى نُصرة الحق أو قوله .. وليت ذلك الجبان المتخاذل يعلم أن المخلوق أعجز من أن يملك من أمر نفسه شيئًا ، بله أمر الآخرين ! . واستمع إلى توجيه الرسول ﷺ الذى يرسم ملامح شخصية المؤمن الواثق بربه المتوكل عليه .

عن أبي عباس عبد الله بن عباس ، رضى الله عنهما ، قال :
« كنت خلف النبي ﷺ يوماً فقال لى :

« يَا غُــلَامُ : إِنِّى أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ :

اِحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ اِحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ .

إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ .

وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ ،

لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ! .

وَلَوِ اجْتَمَعُــوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ ،

لَمْ يَضُرُّوكَ إِلا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ . .

رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ » . (رواه الترمذى)

وقد رأى أحـــد العارفين رجلا يبــكى بين يدى رجل آخر ، وهو يشكو إليه ما أصابه . . فقال : يا هذا ! أتشكو من يرحمك إلى من لا يرحمك ؟

وكان من دعاء الإمام أحمد رضى الله عنه :

(اللهم كما صنت وجهى عن السجود لغيرك ، فصنه عن المسألة لغيرك ! فإنه لا يقدر على كشف الضر وجاب النفع سواك) .

وأما الخوف من الموت فكثيراً ما ينتهى بصاحبه إلى الموت ، لذلك قال أسلافنا : (احرص على الموت ، توهب لك الحياة) .

وقد دفعهم حرصهم على الموت إلى خوض غمار حروب كثيرة ، لرفع لواء الإسلام ونشر كلمته ، فى شجاعة لا نظير لها ؛ فكتب الله لهم الحياة ، وأحيا بهم الأمم !..

وقد كان الإمام علىّ رضى الله عنه يُلقى بنفسه فى صفوف الأعداء ، لا يُبالى : أوقع على الموت أم وقع الموت عليه !

فلما سئل فى ذلك قال : (من أى يومى أفر ؟

أمن اليوم الذى كتب الله لى فيه النجاة : ففيم الخوف ؟

أم من اليوم الذى كتب الله علىّ فيه الهلاك : فكيف أفر من قضاء الله ؟)

وكم رأينا أناساً يموتون من الوهم أكثر من مرة فى اليوم ، ولو علموا أن لكل أجل كتاب .

﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا .. ﴾

(آل عمران الآية ١٤٥)

لو علموا ذلك لأسلموا أمرهم إلى الله ولأراحوا أنفسهم من إماتتها موتاً بطيئاً . وأولى بهم أن يسألوا : أنفسهم . ماذا أعددنا لما بعد الموت ؟ وتلك هى قضية القضايا وهم عنها غافلون . أما الهم : فربما لم يخل منه إنسان ولكن أثره على الناس يتفاوت بتفاوت درجات إيمانهم . وعلى الإنسان الذى يشكو هما أن يبحث عن سببه بحثاً هادئاً ،

ويحاول إزالته فيما بينه وبين نفسه ، وهو أعرف بها من غيره ، ولا داعى للمراوغة والهروب من الواقع .

وجرّب هذه التجربة الطريفة : هات ورقة وقلماً ، ثم سجل خواطرك ومن بينها همومك وسبب هذه الهموم ، ثم رتب هذه الأسباب حسب شدتها ، ثم ضع مجموعة من الحلول التى تراها . . ثم اختر من بينها أنسب الحلول وابدأ فى تنفيذها .. وسوف تجد أن الأمر أهون مما كنت تتصور !..

ومن العجب أن كثيراً من الأمور يبدأ صغيراً ثم يكبر، إلا الهم فإنه يبدأ كبيراً ثم يصغر شيئاً فشيئاً حتى يتلاشى نهائياً .

وتلك من رحمة الله بعباده !..

وتذكر حالة من حالاتك : كنت تتميز فيها غيظاً . . وما هى إلا عشية أو ضحاها ، وإذا الغيظ قد أصبح انشراحاً ، والضيق قد أصبح فرجاً ، والعسر قد أصبح يسراً !..

وكم لله من لطف خفى يدق خفاه عن فهم الذكى !
وكم أمر تسوء به صباحا فتأتيك المسرة بالعشى !

أما إذا عجز الإنسان عن حل مشكلته بنفسه ، فعليه أن يشرك معه من يطمئن إليهم ومن يحبون الخير له . .

ويعلمنا رسول الله ﷺ وصحابته هـذا المسلك الرشيد والفريد .

حيث يروى الإمام البخارى ، رضى الله عنه ، أن « ضمضم بن قتادة » أتى النبي صلى الله عليه وسلم ، فقال : يا رسول الله . ولد لى غلام أسود ! وكان « ضمضم » أبيض اللون .

وكأنه يستنكر أن يولد للأبيض أسود ، وهـذا تعريض ينفى نسبه منه ، وإلحاق التهمة بأمه .

فقال النبي صلى الله عليه وسلم : « هَلْ لَكَ مِنْ إِبِلٍ ؟ »

قالَ : نَعَم .

قالَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « ما أَلْوانُها ؟ »

قالَ : حُمْرٌ .

قالَ : « فَهَلْ فِيها مِنْ جَمَلٍ أَوْرَقَ ؟ » (أى لونه بياض إلى سواد) .

قالَ : نَعَمْ .

قالَ : « فَأَنَّى ذٰلِكَ ؟ » أى من أين أتاه هذا اللون الذى ليس من أبويه ؟

فقال الرجل : لعله نزعه عرق .

فقال الرسول ﷺ : « لَعَلَّ ابْنَكَ هٰذا نَزَعَهُ عِرْقٌ » .

وهكذا اطمأن الرجل ، وزال الشك من نفسه . ولو بقى يجترّ شكه بينه وبين نفسه لطحنه طحنا ، وربما كان سببا فى تدمير حياته الزوجية .

ويرى الرسول ﷺ الصحابىّ الجليل « أبا أمامة » فى المسجد فى غير أوقات الصلاة . فقال له : « ما لِي أَرَاكَ يا أَبا أُمامَةَ فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ أَوْقاتِ الصَّلاةِ ؟

فقال : يا رسول الله : هُمُومٌ لَزِمَتْنِي ، وَدُيُونٌ رَكِبَتْنِي .

فقال عليه الصلاة والسلام :

« أَلا أُعَلِّمُكَ كَلِماتٍ إِذا قُلْتَها فِي الصَّباحِ وَالْمَساءِ ، فَرَّجَ اللهُ عَنْكَ هَمَّكَ ، وَقَضَى دَيْنَكَ ؟ »

فقال : بلى يا رسول الله .

قالَ : « قُلْ : اللَّهُمَّ إِنِّى أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ،
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ،
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ ،
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجالِ » .

قال « أبو أمامة » :

(فما زلت أقولها حتى قضى الله عني ديني ، وفرج همي !..)

أما اليأس من رحمة الله ، والوقوع تحت وطأة الذنب ، وتأنيب الضمير ، فإن من فضل الله على عباده ، أنه وسع كل شيء رحمة وعلما ، وأنه يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار ، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليـل ، وأنه يفرح بتوبة التائبين !.. وماذا يريد المسرفون في المعاصي بعد هذه الآية الحانية الرحيمة ، التي يخاطبهم الله فيها بقوله : يا عبادي (مع عصيانهم) .. يقول تعالى :

﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ . إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ﴾ .

(الزمر الآية ٥٣) .

وعلى ذلك ، فإن الإسلام لا يعرف احتراف الدجل باسم الجلوس على كرسي الاعتراف ، أو بيع صكوك الغفران !.. وما على المذنب إلا أن يتوب إلى الله توبة نصوحا ، مع الثقة الكاملة في عفو الله ومغفرته وهو سبحانه عفو غفور !..

وهكذا .. نرى أن الإسلام يُعالج أمراض النفس بطريقة تحفظ عليها اتزانها وصحتها ، وتجعلها تنطلق في الحياة مُتجاوزة كل العقبات ، وكأن لسان حالها يقول :

﴿ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ﴾ .

أهم المراجع

(أ) باللغة العربية :

١ — القرآن الكريم .

٢ — المنتخب فى تفسير القرآن الكريم :

المجلس الأعلى للشئون الإسلامية الطبعة السابعة سنة ١٣٩٩

٣ — التفسير الواضح :

للدكتور/محمد حجازى مطابع دار الكتاب العربى بمصر سنة ١٩٦٠

٤ — الطب النبوى :

للإمام ابن القيم . مكتبة ومطبعة النهضة الحديثة . مكتبة مكة المكرمة سنة ١٣٩٨

٥ — قبسات من السنة :

لفضيلة الشيخ أحمد البسيونى . مكتبة الشهاب سنة ١٩٧٢ م

٦ — الإسلام والطب الحديث :

للدكتور عبد العزيز إسماعيل . مطبعة الاعتماد سنة ١٩٣٨

٧ — الغذاء والدواء فى القرآن :

د جمال مهران ، د . عبد العظيم صابر . المجلس الأعلى للشئون الإسلامية ١٩٧٢

٨ – الإنتاج الحيوانى فى مجال الدواء :
للدكتور / عبد العزيز شرف . القاهرة الحديثة للطباعة ١٩٧٢ م

٩ – بين الطب والإسلام :
للدكتور / حامد الغوابى . دار الكاتب العربى للطباعة والنشر ١٩٦٧ م .

١٠ – الله يتجلى فى عصر العلم :
ترجمة الدكتور / الدمرداش سرحان .

١١ – الموسوعة الطبية الحديثة :
مجموعة من علماء هيئة المطبعة الذهبية . مؤسسة سجل العرب .

١٢ – مجلات إسلامية وعلمية :

(ا) الوعى الإسلامى : الكويت .

(ب) العربى : »

(جـ) حضارة الإسلام : دمشق

(د) الإيمان : المغرب

(هـ) مجلة الدكتور : القاهرة

(ب) باللغة الأجنبية :

1 - The princi ples & Practis of Internal Medicine.
by : SIR S. DAVIDSON.
E & S Livingstone L.T.D. Edenbrgh &
LONDON. 1965

2 — Gastroenterology.
by : M. ESSAM FIKRY & Others.
The Arab Writer publishers & Printers.
CAIRO 1968.

3 — Clear Neurology :
by : OMAR ELGAREM.
Dar Almaaref 1977.

فهرس تفصيلى

صفحة

صفحة

صفحة

صفحة



كلمة لابد منها

مرحبا بكل نقد أو توجيه يُقصد به وجه الله وخدمة العلم ، ورحم الله امرءا أهدى إليّ عيوبي .

غ . ج

ولنا كلمة

كنا مجموعة من الرجال ربطت بينها محبة فى الله ، وقد جلسنا نتحدث فى ليلة مباركة من ليالى رمضان ، وكان للشهر الكريم أثره فى توجيه الحديث .. وكان من بين المتحدثين صاحب الصفحات السابقة الذى أشار إلى ضرورة تعدد أساليب الدعوة إلى الإسلام ، خصوصا بين من لا يتكلمون العربية ، وقال : إن أصحاب الباطل يتفننون فى عرض باطلهم بصور جذابة متعددة ، فلماذا نقف ـ ونحن أصحاب الحق ـ عند حدود الأساليب التقليدية للدعوة ؟!

ومشروع (سبيل الله) وهو الغرس الطيب الذى غرسته « مطبعة الكيلانى » لتكون ثماره الطيبة لخدمة الإسلام : لماذا يقف نشاطه عند طبع رسائله باللغة العربية فقط ؟

وافترقنا على طاعة الله .. ولكنى بدأت البحث عن وسيلة لطبع رسائل باللغات الأجنبية عن الإسلام ، ولم يكن أمامى إلا دار تبليغ الإسلام التى أسسها الداعية الإسلامى المهندس : محمد توفيق أحمد فى مدينة بادن (أرجاو) بسويسرا عام ١٣٤٨ هـ — ١٩٢٩ م وانتقلت إلى القاهرة عام ١٩٣١ م ومهمتها تصحيح مفهوم الإسلام عند الأجانب ، ورسائلها المجانية مترجمة إلى معظم اللغات الحية .

واستأذنت الرجل فى طبع هذه الرسائل ، ووافق مشكورا بكل سرور . . ولم يكتف بالموافقة الشفهية ، بل لقد أحسن الظن بنا وكتب فى العدد رقم ٤٣٩ — ٤٤١ الصادر فى شهر ٤/٦/١٤٠١ هـ من مجلة البريد الإسلامى الفصلية التى يصدرها أيضا ما يلى :

(تسليم العهدة)

أما وقد بلغ سن المحرر ثمانين عاما ، فقد حرص على تسليم العهدة إلى من يقوم برعايتها .

وقد عهد إلى الأخ فى الله الأستاذ / رشاد كيلانى بجميع كليشهات رسالة : الإسلام دين الجميع باللغات الأجنبية . .

وقامت مطبعة الكيلانى ـ فعلا مشكورة ـ بطبع كميات كبيرة منها ، مع تفويضها بإضافة ما يقتضيه الأمر ويزيد من الانتفاع بها ، وترجمتها إلى لغات أخرى ، داعيا له ولكل من يعاونه فى هذا الخير بدوام التوفيق .. وتوزع هذه الرسائل بالمجان ، حسبة لوجه الله تعالى ، وآثارها طيبة بحمد الله .

* * *

ونحن نسأل الله ـ تبارك وتعالى ـ أن يجعلنا عند حسن ظن مؤسس (دار تبليغ الإسلام) والصالحين من عباد الله ، وأن نقوم بأداء هذه الأمانة على الوجه الأكمل ، كما يحب ربنا ويرضى .

وإذا كان لابد من تعدد الأساليب فى الدعوة إلى الإسلام ، فلابد من تعدد الموضوعات ، ولابد من تناول موضوعات جديدة ، وعرضها بصورة تخدم الإسلام ، بدلا من الموضوعات التى قتلت بحثا ، وأضحى الكلام فيها ليس بالجديد على أذن السامع !

ومن هذا المنطلق ، قام (مشروع : سبيل الله) بطبع هذا الكتاب الذى تناول فيه صاحبه ـ الدكتور : غريب جمعه ـ بعض الموضوعات الطبية ، وعرضها فى ثوب إسلامى ، وأطلق عليها :

« الطب فى ضوء الإسلام »

وقد كتبها بفكر الطبيب ، وأسلوب الأديب ، وضمير المسلم الذى يقف أمام سلطان الله خاشعاً ، قبل أن يقف أمام أى سلطان ، سواء كان لعلم أو لبشر !..

ولا أحب أن أسبقك ـ أخى القارئ ـ بالرأى حتى لا يقال : « وعين الرضا عن كل عيب كليلة » .

ولكنى أدع لك الرأى ، حتى إذا ما انتهيت منها :

أرجو أن لا تنسنا من دعائك .

وإذا كان (سبيل الله) قد بدأ بالطبيب المسلم ؛ فإنه يرحب بالمهندس المسلم ، والكيميائى المسلم ، والزراعى المسلم . . . إلخ الذين يجمعون إلى جانب علمهم تقوى الله ، ويجاهدون لخدمة الإسلام بفنهم ومهارتهم ، إلى جانب جهادهم بالكلمة الصادقة والسيرة النبيلة .

(ســبيل الله)

وللقارىء أن يسأل : وما هو مشروع (سبيل الله) ؟

وإجابة عن ذلك نقول :

إذا تأملنا عصر رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وجدنا أن الصحابة رضوان الله عليهم كانوا يجلسون حوله فى المسجد ، كما يجلس التلاميذ النجباء أمام أستاذهم العظيم ، يتلقون عنه كل ما ينطق به ، حتى ألمّوا إلماماً كاملا بجميع منطوقه ، وحفظوا هذا المنطوق حفظا كاملا فى الصدور والسطور معاً ؛ بل سجلوا أعماله صلى الله عليه وسلم تسجيلا كاملا !.. وقد دفعهم إلى ذلك كله حبهم وتقديرهم للرسول الكريم ، حتى إن أبا سفيان قال ذات مرة (قبل أن يسلم) :

ما رأيت أحداً يحب أحداً ، كحب أصحاب محمد محمداً !..

وقد ساعدهم على الحفظ والتسجيل صفاء أذهانهم ، وتزودهم بخير الزاد ، وهو التقوى !..

وكيف لا يكونون كذلك ونور النبوة بين أيديهم وبأيمانهم !..

ثم انتقلت أقوال الرسول العظيم وأفعاله وتقريراته فى صورة مجالس علم بدرجات متفاوتة على أيدى آل البيت الكرام ، والخلفاء الراشدين ، والصحابة الكرام والتابعين لهم بإحسان !.. ثم استمر ذلك الموكب النورانى فى تسلسل غير مقطوع ، من أستاذ إلى تلميذ إلى أصغر ، وهكذا .. حتى منتصف القرن الرابع عشر الهجرى . .

حيث ظهرت فى أفق الحياة وسائل الإعلام المتعددة ، التى بدأت تشدُّ الإنسان شدًّا عنيفًا ، وتصرفه - فى كثير من الأحيان - عن الجلوس فى حلقات العلم فى المسجد .. وتوالت ضغوط الحياة على الناس ، ومنهم علماء الإسلام ، وأصبح الجرى وراء لقمة العيش من أجل تخفيف هذه الضغوط هَمَّ الناس بالليل وشُغلَهم الشاغل بالنهار !.. ولذلك تقلّص دور المسجد - مع الأسف - وهو المدرسة الأولى فى الإسلام .

ولا يجب السكوت على ذلك ، بل لا بد من إحياء دور المسجد كسابق عهده . وعلى أولى الأمر أن لا يكتفوا بتعيين داعية فى المسجد فقط ، بل عليهم أيضًا - بعد ما فرغت الأدمغة من العلم - أن يصبُّوا هذا العلم فى كتب ميسرة للغالبية العظمى من رُوّاد المساجد .

أما كتب التراث الإسلامى الضخمة ، فلا يقدر على دخول غمارها وسَبْر أغوارها إلا الراسخون فى العلم ، وقليل ما هم ! !

ولا بد من النظر فى كتب التراث بعين فاحصة وقلب سليم ، بحيث تُنَقى من الدخيل الذى قذف به فى نهر الإســلام الصافى ، أعداء الإسلام ، على اختلاف ألوانهم وألسنتهم !..

وعلى ذلك - فإنه من وجهة نظرنا - أصبح من الضرورى الخروج على رُوّاد المساجد - بصفة خاصة - وعلى القــراء المسلمين بصفة عامة - بموضوعات تتمشى مع واقع الحياة ، وتعالج مشكلات الناس ، فى صورة كتب وكتيبات ورسائل صغيرة ، تُسعف طالبها الذى ضاق وقته ، وتشتت جهده ، وكثر عمله !..

واستفادة لدور المسجد كمدرسة لتعليم الإسلام ، نرى أن تجمع هذه الكتب والرسائل وتودع فى المساجد ، بحيث يكون هناك مكتبة لكل مسجد يرتادها الصغير ، فيجد فيها أنواعاً متعددة من المعارف المبسطة السهلة والمحببة إلى النفس ، ترتقي به فى سلم المعرفة .. حتى إذا كبر ، كبر معه حبه للقراءة ، ووجد بغيته فى كتب أكبر ، وهكذا .

وحتى تؤتى (مكتبة المسجد) أكلها ، لا بد أن يكون لها (أمين مكتبة) يتوافر فيه عطف الآباء ، وخلق العلماء ، وسيرة الفضلاء ؛ حتى يحسن رعاية البراعم الصغيرة ، ويجتذبها للقراءة والاستيعاب إلى درجة إعطاء الكتاب للطفل فى المنزل إذا ضاق وقت المسجد ! . أما إذا لم تتوافر له تلك الخلال ، فسوف تتحول مكتبة المسجد إلى خزانة كتب ، يعلوها التراب ، وتعدو عليها الحشرات !..

وقد جدت ظروف ـ فى غضون العشر سنوات الأخيرة ـ ارتفعت أثناءها أسعار الطباعة والورق ارتفاعاً ، جعل عملية إخراج الكتاب ، مشكلة تستوجب التفات المسئولين .

ومن هنا نشأت فكرة مشروع (سبيل الله) وهى :

إخراج (الكتاب الإسلامى) بصورة مبسطة ،

بعيداً عن الاتجار به حتى لا ينصرف القراء عنه .

ومن يرغب من المؤلفين فى التطوع بجهده فى هذا المشروع ـ حسبة لله تعالى ـ فأهلا به ومرحباً ! ومن يرغب فى تقاضى أجر يتبلغ به ، ففى فضل الله متسع ، إن شاء الله .

وكذلك من يقوم بالترجمة والمراجعة والتصحيح .. على أن تتجه المطابع ذات القدرة إلى أن تقبل تكاليف نفسها الإسهام بما يمكن في طبع تلك الكتب بالأجور الرمزية أو الميسرة !.. إذ أن العملية في جملتها وتفصيلها إنما هى استقبال وتجميع لعون القادرين على العون ، إسهاما منهم فى خدمة الكتاب الدينى ، وتقريبه للقارئ المسلم دون أن يجد فى ذلك عناء ، ولا أن يتجشم فيه كلفة .

ومن وجهة نظرنا . أن الكتاب الإسلامى ، يجب أن يسهم فى إخراجه (أهل الميسرة) من زكاة مالهم ، لحفظ كيان الحياة ، ولا يحفظ كيان الحياة إلا تعلم علوم الله !..

وأول هذه العلوم هو : القرآن الكريم ، الذى نرى أن نشره وتعليمه أمانة فى عنق (أهل الميسرة) كذلك ، وليس قاصراً على الفقراء من مُحفِّظى القرآن فى المكاتب فى القرى ، أو معلمى المدارس الأزهرية الابتدائية الذين لا يجدون إلا جهدهم !..

ولدينا نحن المسلمين ـ بحمد الله تعالى ـ مؤسسات إسلامية وبنوك إسلامية ، تحاسب المؤسسين على أرباحهم ، وتخصم منهم زكاة أموالهم ، التى أصبحت مكدسة فى تلك البنوك ! ..

ونحسب أن الإنفاق على نشر الكتاب الإسلامى ، وتعريف الناس به واجب دينى يتعيّن أداؤه ، وهو وثيق الاتصال بمصارف الزكاة ، التى جلّتها (آية الزكاة) فى الكتاب الكريم .

وللقارئ أن يتصور الحاجة الماسة إلى ذلك !.. وإن الحاجة الماسة إلى ذلك لتتضح غاية الوضوح إذا علمنا أن فى مصر وحدها ما يزيد على أربعين ألف مسجد ، تحتاج – فى مجموعها – إلى مكتبات !..

كما أن هناك من الدول العربية والإسلامية مثل : نيجريا ، والفلبين وإندونيسيا ، ما يغيب عنها الكتاب الإسلامى غيابا تاما ، على الرغم من حضور الكتب التبشيرية ، بصورة تشبه دسّ السم فى العسل ! .

وما نظن أن (أهل الميسرة) من المسلمين أقل غَيْرَةً على إسلامهم من أهل الباطل على باطلهم ! .. خصوصاً إذا علمنا أن كثيرا من المؤسسات والهيئات العالمية تخصص أموالا طائلة تجمعها من التبرعات السخية بمختلف الوسائل لنشر دعوتها : كتبا أو إذاعات ..

ولا تقتصر هذه الدعوات بوسائلها على الترويج لما تدعو إليه ؛ بل هى تتجاوز ذلك إلى صدّ المسلمين عن دينهم ، وترغيبهم فى الخروج عليه والدخول فى غيره ، وبخاصة فى مناطق من الأرض مثل : إندونيسيا وإفريقيا – التى يجد فيها أولئك الدعاة مجالا خصبا ، لبلوغ مآربهم فى الكيد للإسلام ، وتقليص ظله فى رحاب الأرض .

والله الهادى إلى سواء السبيل .

ومن هنا فإن مشروع (سبيل الله) يهدف إلى إخراج الكتاب الإسلامى بصورة مبسطة ، بالنسبة للناطقين بالعربية . أما غيرهم فيرى أن تطبع لهم كتب مختارة بحذق وعناية ، بكافة اللغات الحية ، تخاطب الإنسانية ، وتعرفها بالإسلام باعتباره رحمة الله المهداة للعالمين !..

و (سبيل الله) ـ وهو يصنع ذلك ـ ليس له لون سياسى معين ، ولا تعصب مذهبي محدد ؛ وإنما لونه هو لون الإسلام الذى لا تشوبه شائبة ، وتعصبه هو للإسلام والإسلام وحده وأينما وجدت مصلحة الإسلام ، فثمّ عمل (سبيل الله) .

وهو ـ بفضل الله ـ لا يدفع دينه ثمنا لدنيا الناس !.. ولا يبتغى الرزق عند أحد !.. وإنما يبتغى الرزق عند الله وحده ، ويعتبر ما يقدمه من مطبوعات متواضعة من باب : الشكر لله على ما أسبغ عليه من نعمه : الظاهرة والباطنة !.. وهو يرحب بالنصح المخلص والرأى السديد من أى مسلم ، على امتداد عالمنا الإسلامى من الفلبين إلى المغرب !.. وليس لديه مانع من أن تقوم أية جهة بإعادة طبع مطبوعاته ـ بعد الاتصال به ـ ﴿ وفى ذلك فليتنافس المتنافسون ﴾ .

ونسأل الله أن يعيننا على ذكره وشكره وحسن عبادته ..

وأن يجعل عملنا خالصا لوجهه الكريم ..

وأن يعيذنا من فتنة القول والعمل ، وفتنة المحيا والممات ..

وهو حسبنا ونعم الوكيل ...

مؤسس مشروع (سبيل
وخادم الدعوة الإسلامية
رشاد كامل كيلانى

رقم الإيداع بدار الكتب ٣٨٢٦ / ١٩٨٢

طُبِعَ مِنْ فَيْضِ اللهِ تعالى

هديةً لِحَضْرَةِ النَّبِيِّ المُصْطَفى :

سَيِّدِنا : مُحَمَّدٍ

عليه وآلِه وصَحْبِه أفْضَلُ الصَّلاةِ وأَتَمُّ التَّسْلِيمِ .

دَاعِينَ المَوْلَى عزَّتْ وَجَلَّتْ قُدْرَتُهُ :

أنْ تُؤْتِيَ سَيِّدَنا : مُحَمَّدًا

الوَسِيلَةَ والفَضِيلَةَ والدَّرَجَةَ الرَّفِيعَةَ ،

وَأَنْ تَبْعَثَهُ - اللَّهُمَّ - مَقامًا مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتَهُ ،

الَّذِي إذا سَأَلَ أَعْطَيْتَهُ ، وَإِذا طَلَبَ أَجَبْتَهُ ..

إِنَّكَ سُبْحانَكَ لا تُخْلِفُ المِيعادَ . . .

* * *

غفر الله لنا ، ولوالدينا ، ولجميع المؤمنين والمؤمنات ..

والصلاة والسلام على سيدنا : محمد

خاتم الأنبياء والمرسلين .

مطبعة الكيلاني

المدير المسئول : رشاد كامل كيلاني

٢٢ شارع غيط العدة - باب الخلق

ت ٩١٨٥٩٨

6

Bibliotheca Alexandrina

02851111